HELADOS ENVASADOS: CUIDADO CON EL AZÚCAR Y LAS GRASAS TRANS

Página 54

Revista del Consumidor

DOSSIER *en* PLENITUD

- Bienestar interior
- Comunidad
- Familia
- Nutrición

EDICIÓN ESPECIAL

{60 Y MÁS}

Estudio de calidad

Extractores y exprimidores de jugos

> pág. 38

¡Botanas para el Mundial!

Deliciosas opciones para festejar cada gol

> pág. 15

Tecnología Doméstica

CHAMPÚ ESPECIAL PARA PERROS

Apapacha a tu mascota y guarda unos pesos

> pág. 70

Junio de 2014 Núm. 448 $25

7 509997 078342 00448

Exhibir hasta el 30 de junio ISSN 0185-8874

revistadelconsumidor.gob.mx @r_consumidor

LO BÁSICO DE LA REFORMA HACENDARIA

PARA UN CONSUMO INFORMADO

Qué es el IVA y el IEPS

El **IVA** y el **IEPS** son impuestos que se pagan por la compra de bienes y servicios.

Ambos son impuestos indirectos, lo que significa que quien los paga es el consumidor final del bien o del servicio.

El **IEPS** es un impuesto adicional al **IVA**, por lo que habrá casos en que ciertos productos sean objeto a partir de 2014 a ambos impuestos.

¿CÓMO MODIFICAN LOS PRECIOS LOS NUEVOS IMPUESTOS?

IMPUESTO AL VALOR AGREGADO (IVA) %

- La tasa aplicable para el cálculo del **IVA** en la franja fronteriza del país se incrementa del 11 % al 16 %. Esto significa que los productos y servicios objeto del **IVA** tendrán un ajuste del 16% sobre su precio original.
- Hay productos que en 2013 no eran objeto del **IVA** y que sin importar si se venden o no en las zonas fronterizas de México, tienen ahora una tasa del **IVA** del 16%.

IMPUESTO ESPECIAL A LA PRODUCCIÓN Y SERVICIOS (IEPS) %

- A partir de 2014 se incluye el **IEPS** en un 8% a alimentos no básicos con densidad calórica de 275 calorías o mayor por porción de 100 gr.
- En los casos de bebidas saborizadas con cualquier tipo de azúcares añadidos, el **IEPS** es de un peso por litro del producto.

NUEVO IEPS E IVA EN PRODUCTOS Y SERVICIOS

APLICACIÓN DEL IVA

SIN GRAVAMEN 2013	GRAVAMEN 2014
Alimentos no procesados	Sin gravamen a nivel nacional
Medicinas	Sin gravamen a nivel nacional
Espectáculos deportivos, cine, teatro y circo	Sin gravamen a nivel nacional (Pueden tener impuestos locales)
Colegiaturas	Sin gravamen a nivel nacional
Enajenación de perros, gatos y mascotas	16% de IVA a nivel nacional
Alimentos para mascotas	16% de IVA a nivel nacional
Transporte público de personas	16% de IVA a nivel nacional (excepto los servicios prestados en áreas urbanas, suburbanas o zonas metropolitanas).
Hotelería a turistas extranjeros	16% de IVA a nivel nacional (excepto a los que ingresen para participar en congresos, convenciones, exposiciones y ferias).
Chicle y goma de mascar	16% de IVA a nivel nacional
Compra de oro, joyas, orfebrería, piezas artísticas u ornamentales	Tasa cero para ventas intermedias y cuando el contenido de oro del producto sea de al menos el 80% a nivel nacional.

Para saber más sobre el IVA en productos y servicios, el IEPS y su aplicación, así como la lista de alimentos exentos del impuesto especial sobre producción y servicios, entra a: **consejos.profeco.gob.mx**

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

La compra incómoda, por **Boligán**

CONTENIDO

4 | *Esta es tu voz*
Dudas, quejas o comentarios. Tú preguntas, Profeco responde

6 | *A detalle*
Un vistazo al destino turístico mexicano por excelencia

8 | *Orbe*
Por innovaciones no paramos, por nuevas formas de consumirlas, tampoco

54 *El Laboratorio Profeco reporta*

Helados envasados de fresa y vainilla

Su sabor y consistencia cremosa nos derriten. Gracias a que sus ingredientes son fuente de proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales, son el postre ideal para acompañar una dieta balanceada

DOSSIER *en* PLENITUD

10 | *Nutrición*
Tómate tu tiempo para comer: alimentación antiedad

12 | *Bienestar*
No basta con vivir más, también hay que vivir mejor

16 | *Hogar y sociedad*
La ciudad ideal es aquella donde puedas envejecer

32 *Radiografía*

Adultos mayores, un mercado joven

78 | *Pequeños consumidores*
La diversión no tiene límite de edad. Encuentra seis retos para pasarla a lo grande con tus abuelos

15 | *Tips del chef*
La pasión mundialista también se siente con el estómago

22 | *Finanzas responsables*
Antes de firmar, échale un ojo al pasado de tu futuro banco, aseguradora u otra institución financiera

26 *Tendencias*

Vivir al último ladrido de la moda

30 | *Infografía*
¿Apantallado por el futbol?

52 | *Quién es Quién en los Precios*
Encuentra un exprimidor o extractor de jugo al mejor precio

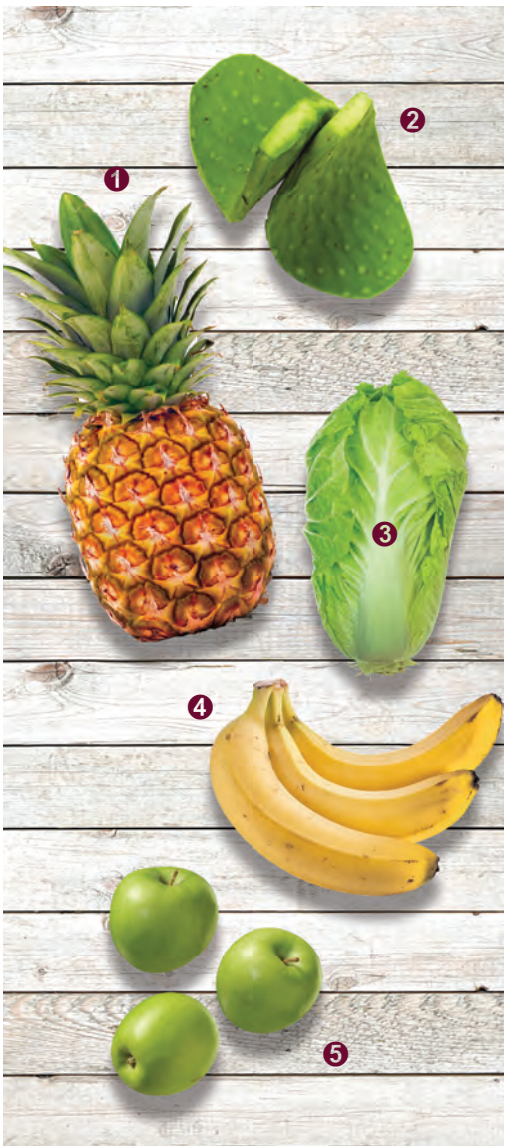
38 *Estudio de calidad*

Exprimidores y extractores de jugo

Comienza tu desayuno con el pie derecho

La Revista del Consumidor, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de Profeco: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población.

No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales. Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que Profeco lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.



Jugo verde para el verano:

1. Piña
2. Nopal
3. Lechuga
4. Plátano
5. Manzana

A próposito del estudio de calidad de exprimidores y extractores de jugo, ¿qué te parece preparar un jugo verde con verduras y frutas de temporada?

70 | *Tecnología Doméstica Profeco*
Tu mejor amigo se merece un baño de pelos

72 | *Esquina cultural*
Acerca los grandes de la música para niños a los más pequeños del hogar

74 | *Consumo cultural*
Del libro a la pantalla, pasando por los escenarios, te presentamos nuestras recomendaciones

76 | *Tiempo libre*
Festivales, conciertos y obras de teatro. Nuestro país es una celebración

80 | *El Turno de*
Ángel Boligán: el consumidor detrás del caricaturista

Revista del **Consumidor**

Procuradora Federal del Consumidor
Lorena Martínez Rodríguez

Coordinador General de Educación y Divulgación
Juan Ricardo Hernández Morales

Director General de Difusión
Jorge Moreno Covarrubias

Director Editorial
Uriel Rodríguez Meléndez

Jefe de información
Ismael Flores Ruvalcaba

Jefa de redacción e investigación
Thalía Castillo Gill

Reporteros
Pedro Hesiquio García Pizarro
Judith Sánchez Reyes

Corrección de estilo
Marco Menéndez

Directora de Arte y Diseño
B. Patricia Martínez Rodríguez

Editor gráfico
Javier Caballero Sandoval

Diseño
Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco

Ilustración
Arnulfo Guevara
Bruno Piña

Fotografía
José Rodríguez

Colaboradores
Condusef
Alma Beade Ruelas
Boligán
Carlos Enrique García Soto
Ángela Kimura Ovando
José Luis Muñoz Gill
Chef Julio Romagnoli
Chef Paulina Hernández
Salvador Leal

Departamento de Distribución y Circulación
A. Nayibe Contreras Nava

Publicidad
5553 0574
ventasrevista@profeco.gob.mx

Consejo Editorial
Maximiliano Cárdenas Denham
Rafael Ochoa Morales
Noreli Domínguez Acosta
Salvador Farías Higareda
Gastón Fernández Arnaiz
Juan Ricardo Hernández Morales
Tomás Manuel Sánchez Robles
Érika Lejsek Leonard
Jorge Moreno Covarrubias
Ivonne Nemer Orive
Roberto Padilla Márquez
Estela Ruiz Esparza

PROFECO Procuraduría Federal del Consumidor
SE Secretaría de Economía

Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, col. Felipe Pescador, del. Cuauhtémoc, México, DF, CP 06280. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México A.C., Calle Guerrero #50, col. Guerrero, Tel. 5591 1400 y 5591 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editor responsable: Uriel Rodríguez Meléndez. Tiraje: 40,000 ejemplares.

¿TIENES DUDAS, SUGERENCIAS O EXPERIENCIAS DE CONSUMO QUE QUIERAS COMPARTIR?

Escríbelas al correo **rconsumidor@profeco.gob.mx** o a nuestras oficinas, ubicadas en Av. José Vasconcelos 208, séptimo piso, colonia Condesa, C.P. 06140 en el Distrito Federal. También puedes seguirnos en Twitter (**@r_consumidor**) o darnos *like* en Facebook (**Consumidor Inteligente**).

¿Me podrían pasar, por favor, el reglamento de propinas en los restaurantes o decir dónde puedo obtener información acerca de este tema?

Valeria Solórzano

Respuesta:

En nuestro país ninguna ley obliga a las personas a dar propina, pues es un acto de voluntad que no debe ser exigido, es una gratificación del cliente por el servicio prestado. Si te exigen el pago o lo añaden a tu cuenta sin tu autorización, puedes denunciar este hecho en el Teléfono del Consumidor, **5568 8722** o **01 800 468 8722**.

¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR LOS PRECIOS OFICIALES DE LAS CAJETILLAS DE CIGARROS?

Yoko Nishizaki

Respuesta:

En nuestro país no existen precios oficiales a este producto, pero el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi) mensualmente da a conocer el Índice Nacional de Precios, el cual se publica en el Diario Oficial de la Federación. Es importante mencionar que en México el tabaco se encuentra gravado por el IVA, impuesto que afecta a la mayoría de los productos y servicios en el mercado nacional, y también con el Impuesto Especial sobre Productos y Servicios, por su naturaleza nociva para la salud.

Compré un bloqueador para niños y venía con doble etiqueta. Pensé que era por la traducción al español, pero mi marido la despegó y se dio cuenta de que era un exfoliante. No se vale que engañen a la gente así, y menos que sea un producto para niños.

Rosario Arteaga en Facebook

Respuesta:

Si detectaste que el producto muestra doble etiqueta, **Profeco** puede realizar una visita al establecimiento para corroborar qué etiqueta es la que efectivamente le corresponde, incluso puede enviar el producto para su análisis y determinar si cumple con lo establecido por la *NOM-141-SSA1/SCFI-2012*, con el fin de evitar que se siga comercializando. Denuncia al establecimiento donde encontraste este producto al Teléfono del Consumidor, al **5568 8722** o **01 800 468 8722**.

También es importante que denuncies esta práctica ante la **Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios** en el siguiente enlace electrónico **http://189.254.115.250/DenunciaExterna/** por ser la autoridad competente para verificar el cumplimiento de la ley en materia de etiquetado en productos de belleza y salud.

¿Quieres formalizar una queja o hacer una denuncia? Comunícate al** Teléfono del Consumidor. **Llama desde la Ciudad de México y el área metropolitana al** 5568 8722 **o al** 01 800 468 8722 **desde el resto del país.

EN ALGUNA OCASIÓN LE NEGARON LA ENTRADA A MI AMIGA @KELY_ALVAREZ EN @LA_SANTANERA. ¿CÓMO DEBO PROCEDER SI OCURRE OTRA VEZ?

Julio Iuls @julioiuls

@Profeco:

PARA LA PRÓXIMA VEZ QUE TE VAYAS DE ANTRO, ES MEJOR QUE CONOZCAS TUS DERECHOS:

1. Ningún antro puede seleccionar a la gente para su ingreso, porque eso es discriminación.

2. Los antros no pueden negarte una mesa a menos que compres una botella, porque eso es condicionamiento.

3. Los precios deben estar a la vista o en la carta y los antros deben cumplir con las promociones que ofrecen.

4. No pueden obligarte a un consumo mínimo.

5. No pueden cobrarte el servicio o exigirte propina, porque ésta es voluntaria.

Ahora ya los conoces; si no respetan tus derechos en el antro, denuncia cualquier abuso al Teléfono del Consumidor: **5568 8722** o **01 800 468 8722**.

Atención: Las cartas que envíes a la **Revista del Consumidor** implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas. Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el Instituto Federal de Acceso a la Información Pública (IFAI). Muy importante: no olvides incluir tu nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos en contacto contigo. Esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias de consumo con los demás lectores. La **Revista del Consumidor** no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria con el objetivo de que, a través de las instituciones correspondientes, se resuelvan los conflictos que enfrenten con prestadores de servicios.

CONTRA LAS LLAMADAS Y SMS PUBLICITARIOS

Ya marqué para agregar mi número al Registro Público para Evitar Publicidad. En esa línea sólo mencionan las llamadas no deseadas. ¿Será que también cubre los mensajes de texto no deseados? Gracias.

Emily Berkeley

Respuesta:

Sí, el Registro Público para Evitar Publicidad (Repep) de **Profeco** protege el número telefónico para evitar llamadas y mensajes publicitarios no deseados del sector comercial, turístico y de telecomunicaciones; es importante recordar que el registro no surtirá sus efectos inmediatamente. Deberás esperar 30 días para que haya quedado formalizado. Si después de ese lapso vuelves a recibir llamadas o mensajes publicitarios, denúncialo llamando al Teléfono del Consumidor: **5568 8722** o **01 800 46887 22**. El proveedor está obligado a respetar tu derecho a la privacidad y no enviarte publicidad que no hayas aceptado expresamente.

Si tu problema es la recepción de mensajes y llamadas promocionales de instituciones financieras, puedes realizar tu inscripción ante el Registro Público de Usuarios Personas Físicas (REUS) de **Condusef** al teléfono **5340 0999** o **01 800 999 8080** o vía electrónica ingresando al módulo del REUS en la página **condusef.gob.mx**

PROFECO servicios

Te invitamos a conocer nuestros canales de contacto y a utilizar las herramientas a tu disposición para defender tus derechos:

Contacto ciudadano: es el espacio de atención ciudadana en el que proveedores y consumidores pueden realizar trámites, como solicitudes de calibración de instrumentos de medición, venta de hologramas y asesoría en general. Escríbenos a **contacto_ciudadano@profeco.gob.mx**

Brújula de compra: suscríbete a este newsletter para recibir artículos, análisis de precios, estudios comparativos y recomendaciones para ahorrar y comprar con conocimiento. Encuéntralo dentro de **profeco.gob.mx**

Asesorías: ponte en contacto directo con los especialistas en derechos del consumidor en **asesoria@profeco.gob.mx**

Buró comercial: ¿quieres saber el número y motivo de quejas o reclamaciones contra proveedores, así como si los contratos de adhesión que utilizan contienen cláusulas abusivas o inequitativas? Consúltalo en **burocomercial.profeco.gob.mx**

Asociaciones de consumidores: únete con tus vecinos y amigos para defender tus derechos como consumidor, protegerte de proveedores abusivos y difundir la cultura de un consumo responsable. Contáctanos en **asociaciones@profeco.gob.mx**

Procitel: a través del Programa de Citas por Teléfono es posible concertar un encuentro en tu delegación o subdelegación **Profeco** para iniciar un proceso de queja contra algún proveedor. Para hacer uso de este servicio, comunícate al **Teléfono del Consumidor.**

Teléfono del Consumidor: recibimos tus dudas, quejas y denuncias. Ten siempre a la mano el **5568 8722** (DF y zona metropolitana) y **01 800 468 8722** (resto del país).

4 MILLONES
DE TURISTAS RECIBE CANCÚN AL AÑO,
la mitad de todos los visitantes que llegan a Quintana Roo

34 de cada 100 pesos
que gasta el turismo en México
LOS GASTA EN CANCÚN

25 MIL HABITACIONES
hay actualmente en sus poco más de **150 hoteles**

Cancún: la hija del México moderno

Rumbo a su cumpleaños 45, Cancún es, sin espacio a cuestionamientos, el destino turístico por excelencia de México. Hace 44 años el discreto municipio de Benito Juárez, Quintana Roo, se convirtió en el primer Centro Turístico Integralmente Planeado de nuestro país. Con 25.5 ºC promedio al año, sus aguas con fondo azul turquesa y la calidad de los servicios y atención de los profesionales del turismo, Cancún es el destino preferido de toda América Latina.

7 DE CADA 10
ES EL PROMEDIO DE HABITACIONES
ocupadas al año

15 especies endémicas de la Riviera Maya están en peligro de extinción por, entre otras prácticas humanas, el crecimiento turístico. Destacan la tortuga caguama y la carey, así como el manatí y la cigüeña jabirú

314 vuelos nacionales y 447 internacionales
fueron las operaciones de llegada y salida que tuvo el aeropuerto de Cancún

sólo durante jueves y viernes santos pasados

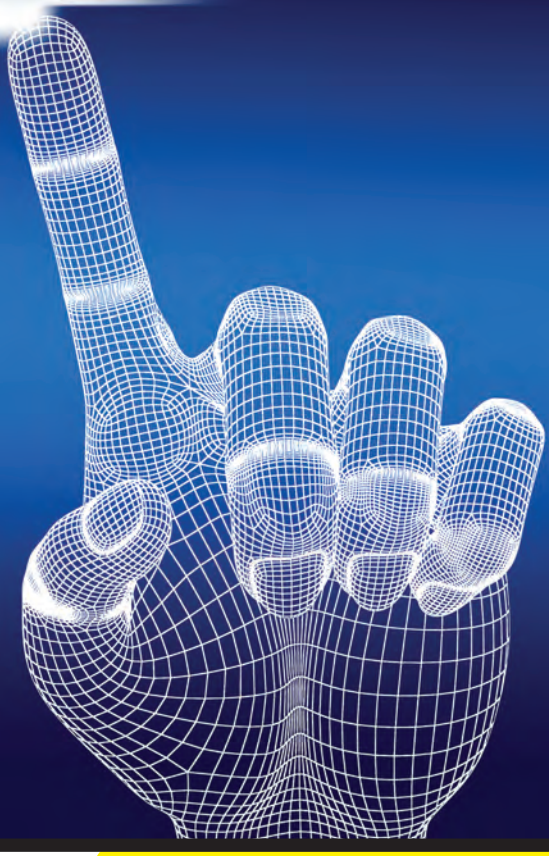
Fuente: Confederación Nacional Turística y Aeropuertos del Sureste (ASUR)

MÉXICO

¡VOLVERTE A VER!

Académicos de la **Universidad Autónoma de Yucatán** han colaborado para hacer de México un país más accesible para personas con capacidades diferentes, pues diseñaron y construyeron un "Sistema Multidireccional de Evasión de Obstáculos para Invidentes", es decir, un guante guía con un sensor ultrasónico similar al de los radares de los barcos, para que el usuario mueva su mano y pueda detectar objetos o personas cercanas. El guante interpreta la relación de la distancia de los objetos y la convierte en vibraciones. Ya patentado ante el Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial, los académicos buscarán que el invento llegue a las personas que lo necesitan.

Fuente: 20 Minutos

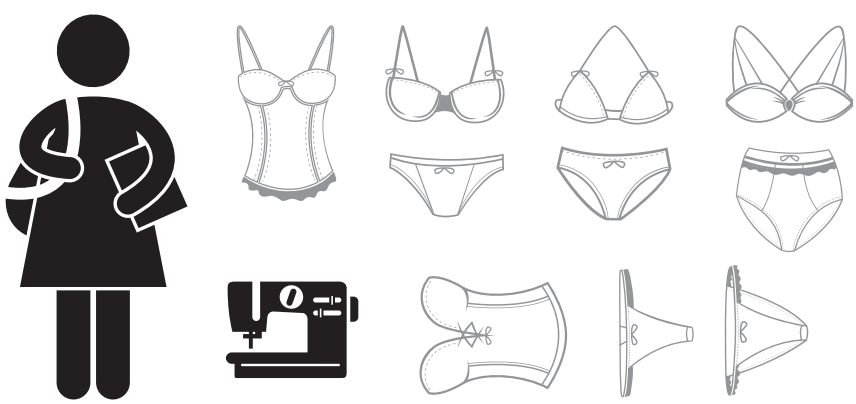


ESTADOS UNIDOS

Lencería con ética

Hoy, las empresas tienden a comprometerse más con los consumidores y con el mundo. De ahí que la tienda norteamericana de lencería Naja haya decidido asociarse con la Fundación Golondrinas, de Colombia, para crear ***Underwear for Hope****. A través de esta iniciativa, las ganancias de Naja son destinadas a educar a madres solteras en las zonas más pobres e inseguras de Colombia, para que aprendan a coser. Después del entrenamiento, Naja las emplea con un salario normal. Esta es otra muestra de cómo la lencería puede empoderar a las mujeres.*

Fuente: Naja



CHILE

EL EJERCICIO ES ORO

Ejercitarse es más fácil si hay un incentivo financiero de por medio. La marca chilena de lácteos **Colun Light** lo sabe, por lo que ha abierto una tienda de ropa deportiva en la que los consumidores pagan con ejercicio en lugar de dinero. Con la campaña "Así da gusto pagar", los clientes que entran a la tienda atraídos por un producto deben pagarlo quemando calorías en una caminadora. Al tiempo que pierden peso, reciben un bien, y Colun relaciona su marca con una conducta saludable.

Fuente: Colun

REINO UNIDO

ESFERAS DE AGUA

El daño que las botellas de plástico ocasionan en el medioambiente es tan grande que recientemente San Francisco prohibió la venta de agua embotellada en la ciudad. Para prescindir de la botella, Rodrigo García González, Pierre Paslier y Guillaume Couche, estudiantes en Londres, crearon una membrana comestible llamada **Ooho!**, hecha a partir de alga y cloruro de calcio, que mantiene su forma y permite succionar el líquido en su interior. ¿Podría este invento transformar la tendencia en empaques?

Fuente: Ideactionary

"LOS CONSUMIDORES PAGAN CON EJERCICIO EN LUGAR DE DINERO"

—**Colun Light,** marca de lácteos

SUDÁFRICA

Ironía *hipster*

La ubicua conectividad WiFi ha cambiado nuestra experiencia de la cotidianidad; y las redes sociales han creado público para todo, desde amantes de los gatos hasta fotógrafos amateurs. Para demostrarlo, el proveedor sudafricano de internet ***MWEB*** *instaló en el restaurante El Burro un artefacto que permite a los comensales tomar fotos de su comida con estilo Instagram. No sin ironía,* ***#dinnercam*** *permite elegir la luz de ambiente para fotografiar el platillo y compartirlo en la red social.*

Fuente: MWEB

JAPÓN

UN FELIZ ADIÓS

El despacho japonés Brandear puede enmendar un corazón roto. Para ello creó la **Shitsuren Box** ("Caja de rompimiento"), un paquete que incluye una guía para superar al (la) ex, pañuelos desechables y papel burbuja. Una vez vacía la caja, el corazón triste puede llenarla con objetos de la relación, reenviarla al despacho y recibir una remuneración. Los objetos son enviados a países en vías de desarrollo y el despacho, además, dona 100 yenes (13 pesos) a mujeres embarazadas en esas naciones. Al final de cuentas, un corazón roto puede tener un final feliz.

Fuente: Brandear

DEL "LADRILLO" AL SMARTPHONE

De 1998 a 2012, **Nokia** (ahora **Microsoft Mobile**) fue el mayor vendedor de móviles en el mundo, pero esta tendencia ha cambiado, siendo sustituida por una feroz competencia entre **Apple**, **Samsung**, **LG**, **Motorola**, **Huawei**, entre otros. Estos son los celulares más vendidos de todos los tiempos (las cifras de unidades vendidas son aproximadas y están basadas en la mejor información disponible):

1

Nokia 1110, 2005,
250 MILLONES

2

Nokia 3210, 1999,
160 MILLONES

3

Nokia 1200, 2007,
150 MILLONES

Fuente: TechEBlog

Alimentación antiedad

Cuando satisfaces todos tus requerimientos de nutrientes tienes más energía y te ves mejor, lo que aumenta tu autoestima y tu calidad de vida. Sentirse bien es un ingrediente básico de la felicidad

REALIZA MÍNIMO 30 MINUTOS DE EJERCICIO MODERADO DIARIAMENTE

Para los mayores de 50, comer bien es importante para mantenerse jóvenes. Entre los beneficios de una alimentación adecuada están la agilidad mental, un eficiente sistema inmunológico, mayores niveles de energía, más rápida recuperación y prevención de enfermedades crónico degenerativas o, en caso de padecerlas, mantenerlas a raya.

Alimentarse sanamente también puede ser la clave para mantener un balance emocional, una actitud vitalista y positiva. Procurar la alimentación no tiene por qué ser aburrido, básicamente se trata de consumir lo más fresco y colorido, y de ser creativo y organizado.

Cuerpo, mente y alma

Se dice que "somos lo que comemos" porque quien elige consumir vegetales frescos de todos los colores, granos enteros y proteínas libres de grasas saturadas se siente vibrante y saludable por dentro y se le nota por fuera.

Una dieta adecuada mantiene tus músculos, huesos, nervios, órganos y demás partes del cuerpo fuertes durante muchos años más. Asimismo, reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiacas, apoplejía, hipertensión, diabetes, osteoporosis, cáncer y anemia. Por todo ello, al cumplir 50 —es decir, cuando oficialmente todavía no eres un adulto mayor— es importante que comiences a considerar reducir la ingesta calórica, controlar el peso y comer alimentos ricos en nutrientes.

Es común que los adultos mayores no se alimentan adecuadamente por sentir menos hambre que de costumbre, o porque una vez que se vacía "el nido", les parece absurdo cocinar para sólo una o dos personas. He aquí unos consejos para que eso cambie:

- Come verduras y frutas de muchos colores y tipos diferentes
- Reduce los azúcares, recuerda que la recomendación de la OMS son seis cucharaditas al día, y el máximo indicado son 12
- Limita tu consumo de grasas saturadas (las de origen animal) y evita el de las grasas trans (las de algunos alimentos procesados como helados, margarinas, botanas y galletas)

- Asegúrate de que por lo menos la mitad de los granos que comes son integrales
- Di no a las "calorías vacías": "papitas" y productos similares, galletas, refrescos gaseosos y alcohol
- Si ya sufres algún padecimiento crónico, como hipertensión o diabetes, es importante seguir el plan alimentario prescrito por el médico o nutriólogo tratante. Recuerda que es completamente posible mantener dichas enfermedades controladas si se detectan a tiempo y se cambia de régimen

¿Cuánto comer?

Eso depende de qué tan activo seas:[1]

Mujer

Nivel de actividad física	Alrededor de:
Bajo	1,600 calorías
Moderado	1,800 calorías
Muy activo	de 2,000 a 2,200 calorías

Hombre

Nivel de actividad física	Alrededor de:
Bajo	2,000 calorías
Moderado	de 2,200 a 2,400 calorías
Muy activo	de 2,400 a 2,800 calorías

Un plato completo y balanceado

- 150 onzas de carne, pollo o pescado (como del tamaño de la palma de tu mano)
- Media taza de frutas, arroz, pasta o helado o una taza de hojuelas de cereal o una papa asada
- Ensalada de vegetales (procura que ocupe la mitad de tu plato)
- Una cucharadita de mantequilla o margarina o dos cucharadas de crema de cacahuate o aceite de oliva

Nutrientes que debes tomar en cuenta:

Agua

Con la edad, a veces disminuye la percepción de la sed, pero el agua es vital para un buen rendimiento en todas las etapas de la vida. Por ello, no esperes a tener sed, es importante beber bastantes líquidos, solos o con los alimentos, como agua fresca, té, frutas acuosas —como la sandía o la naranja—, sopa o incluso leche —cerciórate de observar las calorías que estás ingiriendo con esos líquidos, y bebe mucha agua simple—. Un indicador para saber si estás bien hidratado es la orina, esta debe ser de color amarillo pálido; si es más fuerte u oscura, necesitas beber más agua.

Fibra

La fibra se halla en frutas, verduras, frijoles, nueces, semillas y granos integrales. Comer más fibra puede prevenir enfermedades; además de ayudar a la digestión y a la evacuación, colabora en la reducción de los niveles de colesterol y azúcar en la sangre. Sigue estos consejos para consumirla:

- Haz parte de tu dieta diaria frijoles, chícharos, habas, alubias y lentejas
- De ser posible, come los vegetales con todo y cáscara (y prefiere consumirlos enteros y no en jugos)
- Los panes y cereales cómelos integrales (sí, también el arroz y las pastas)
- Bebe líquidos para procesar la fibra

Sal

El cuerpo la requiere, pero la sal en exceso puede causar hipertensión. Los alimentos frescos contienen algo de sodio, y en el caso de los procesados muchos la tienen en cantidades alarmantes.

Si eres mayor de 50 años no necesitas más de $^{2}/_{3}$ de cucharadita de sal de mesa, o 1500 miligramos (mg) de sodio. Revisa el aporte de sodio por porción en la etiqueta de los productos que comes, pues puede variar mucho de una marca a otra del mismo tipo de alimento. Si padeces hipertensión, lo mejor es que no añadas sal a la comida, mejor sazona con otros ingredientes como especias, hierbas, vinagre o limón.

Grasa

La grasa te da energía y es indispensable para asimilar algunas vitaminas, pero es altamente calórica. Para reducir su consumo:

- Compra carne magra (pollo o carne), pide en el mercado que te la vendan sin grasa
- Elige productos en su versión baja en grasa (leche, yogur, etc.)
- Usa poca grasa para cocinar (puedes usar un rociador de aceite), o mejor cuece al vapor, al horno o hierve

¿Comer sano es un lujo?

Si tu presupuesto es limitado, planear tus comidas es la clave para comer adecuadamente.

- **Compra** solamente los alimentos conforme los vayas necesitando, para evitar el desperdicio
- **Asegúrate** de tener algunos alimentos enlatados o congelados para cuando no tengas ganas de cocinar
- **Considera** las cantidades que puedes consumir: los paquetes grandes pueden ser más baratos, pero no son una buena oferta si no te los vas a poder terminar
- **Las verduras congeladas** que vienen en bolsas pueden ser útiles, porque puedes sacar sólo lo que vas a comer y conservar el resto para otros días
- **Cuando cocines** un platillo, rápidamente refrigera la comida que sobre para comerla en uno o dos días
- También puedes **dividir** ese sobrante en pequeñas porciones, márcalas con su fecha y congélalas para comer durante los próximos meses

Alimentos antiedad

1. **Frutos rojos:** por sus abundantes antioxidantes
2. **Aceite de oliva:** protege tu corazón
3. **Pescados:** por su aporte de omega 3
4. **Yogur:** provee calcio
5. **Chocolate:** (al menos 70% cocoa) sus flavonoides limpian la sangre
6. **Vino tinto:** si se bebe con moderación (una copa al día) puede ayudar a prevenir enfermedades cardiacas
7. **Frutos secos:** además de proteger tu corazón (como el aceite de oliva), contienen abundantes vitaminas, minerales y proteínas

[1] National Institute on Aging. (31 de octubre de 2012). "Comer saludablemente después de los 50 años". National Institute on Aging. Consultado el 12 de mayo de 2014, en http://www.nia.nih.gov/node/810

Fuentes

· Eating Well. (s/f). "7 Anti-Aging Superfoods". Eating Well. Consultado el 15 de mayo de 2014, en http://www.eatingwell.com/nutrition_health/healthy_aging/7_anti_aging_superfoods

· Helpguide.org. (s/f). "Eating Well Over 50". Helpguide.org. Consultado el 12 de mayo de 2014, en http://www.helpguide.org/life/senior_nutrition.htm

¡Viejos, los cerros!

El bienestar es una práctica, un estado mental que, más allá de temas clínicos, fomentamos en nosotros mismos con buenos hábitos y buena actitud

Para Lourdes Cantú, a sus 70 años, luego de criar seis hijos en la Ciudad de México, asumir la tercera edad de forma positiva es fundamental. Se mentaliza para salir a la calle, manteniendo una actitud vital, despierta y decidida para que la gente no la ningunee o quiera aprovecharse de ella. Pero eso no le importa demasiado, lo que actualmente le ocupa es terminar su preparatoria para luego estudiar una carrera en humanidades. Y no es que tenga mucho tiempo libre, pues también trabaja, a pesar de que ya no necesita hacerlo para generar ingresos.

Lourdes es consejera familiar para grupos de escasos recursos; haciéndolo se siente útil porque su trabajo sirve a los demás. Cuando alguna de las personas que atiende mejora su condición se siente feliz y le dan ganas de seguir y hacer más, aunque le cueste trabajo ir en metro a la escuela donde está aprendiendo computación, porque así aprovecha para caminar y hacer ejercicio.

Cuando a la señora Cantú se le pregunta sobre la situación de las personas de su edad, ella cree que se debe cuidar y facilitar el acceso a la información y a los ingresos económicos para este sector. También distingue dos grupos entre los amigos de su edad: el de la gente que se esfuerza todos los días por seguir creciendo, informándose y que asumen una actitud positiva, aprendiendo y realizando sus deseos, y el de otros amigos, particularmente mujeres que estudiaron la secundaria con ella, que han vivido su vida dependiendo de sus hijos, de su trabajo y de sus maridos, las cuales se encuentran constantemente deprimidas, sin ganas de hacer nada y con problemas de salud.

Para Lourdes es tan clara la diferencia que recalca que es un asunto de información y de comunicación. Ella cree que la gente debe esforzarse por generar empatía y comprensión con lo que piensan los mayores, para que en un diálogo mutuo pueden enriquecer sus vidas desde la diferencia.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la expectativa de vida en México es de 76 años, lo que quiere decir que, siendo conservadores, probablemente viviremos 16 años después de haber cumplido 60. No es poco tiempo, y sabemos que no son pocos los que sobrepasan las ocho décadas. Países como Chile, Canadá y todo el norte y oeste europeo tienen una esperanza de vida de más de 80 años. Esto significa que al entrar a la tercera edad, literalmente, todavía hay toda una vida por disfrutar.

La pregunta clave surge de inmediato: sí, viviremos más años, pero ¿con qué nivel?

COMPARTE Y DIALOGA

Si estas dos actividades son parte de los grandes secretos para gozar una buena vida, en la tercera edad sirven como red de apoyo ante cualquier dificultad.

Convive con tu familia. Recuerda que eres una pieza vital y central dentro de la vida de todos ellos, pues tus conocimientos y experiencia, así como tu afecto, ayudan a que esta se mantenga unida, a pesar de las distancias o las diferencias.

Según un estudio en el *Journal of Personality and Social Psychology*, "las personas mayores con percepciones positivas del envejecimiento viven 7.5 años más que las personas con percepciones negativas con respecto a envejecer".

Otro factor que incide tiene que ver con lo que refieren los psicólogos Ulman Lindenberger y Martin Lövden, del Instituto Max Planck de Berlín, quienes opinan que "la vida social cumple un papel predominante y de protección, ya que tiene efectos estimulantes para el cerebro y el comportamiento".

Nagano, Japón, es la región que tiene el más alto índice de longevidad de todo el mundo, pero ¿cuáles son los factores que hay que atender en la tercera edad y que particularmente se cuidan en Nagano?

Trabajo y ocupación: la gran mayoría de los adultos mayores tiene un trabajo u ocupación que los mantiene motivados y saludables, muchos de ellos por su cuenta atienden huertos y jardines familiares, mientras que el Estado y la iniciativa privada están comprometidos con ofrecer empleos dignos para los adultos mayores.

Cuidado de la alimentación y de la salud: toda la población de Nagano es monitoreada, en específico el segmento de los mayores, que en los últimos años ha trabajado para reducir los niveles de sal y aceite, logrando disminuir muertes por ataques al corazón y otras enfermedades.

Ejercicio: se conmina a los adultos y a la población en general a realizar ejercicio constantemente. Un ejemplo de esto es el fomento de la caminata; se han fundado y apoyado grupos y asociaciones de esta actividad, y también se han construido cientos de andadores y rutas por barrios, parques y bosques.

Jóvenes por decisión propia

Un estudio realizado en la universidad de Granada, España, habla de la percepción que tienen los viejos de su situación y cómo la asumen. Consideran que la sociedad los rechaza, pues se les considera inútiles, lo que mina su autoestima y les hace sentirse incómodos. Aquellos que mejor asumen su longevidad no se declaran viejos, tampoco inútiles ni dignos de lástima, de hecho, todos los días trabajan en sentirse lozanos, útiles y dignos, teniendo muy clara la diferencia entre ser jubilados del trabajo y ser jubilados de la vida.

En las conclusiones de dicho estudio se plantea un escenario de empoderamiento, en el que los ancianos "intentarán desempeñar roles que no sean secundarios, ya que quieren tener un papel relevante en su sociedad.

"Las actividades que desarrollan los nuevos jubilados para conseguir este objetivo y no perder así su estatus deben de reunir las siguientes características: 1) reconocidas socialmente —bien valoradas—; 2) saber que aportan algo —sentirse útiles—; 3) que tengan un mínimo de exigencia y compromiso y 4) que aseguren la independencia y autonomía del jubilado."

NUNCA ES TARDE

Rosario Iglesias Rocha, "Doña Chayito", fue un símbolo de lucha y superación. Empezó a correr a los 80 años y 15 después ya había conseguido más de 30 medallas internacionales en las pruebas de 200, 400, 600 y 800 metros planos. Murió a los 95, con los tenis bien puestos.

LA PLENITUD ES UNA RUEDA

Cumplir 60 años es también un buen momento para asumir la plenitud de una vida si se reenfoca la visión y se reordenan los intereses, según distintos manuales de autocuidado y sobre bienestar para adultos mayores. Aquello que haces y dejas de hacer es lo que define tu futuro; si cambias de hábitos y le pones un sentido nuevo a tu vida, resultará en tiempo invertido a favor de tu bienestar.

EL CÍRCULO DEL BIENESTAR

Prioriza tus objetivos hacia lo que quieres ser, como te sugiere el diagrama del Círculo del bienestar. Puedes realizar una lista de prioridades de lo que más te importa hacer.

FACTORES QUE ALIMENTAN EL BIENESTAR

Observa en este gráfico cómo un factor conecta con otro, si alguno mejora, también mejora lo que te rodea, funcionando como una espiral de desarrollo.

¡Actívate!

Cynthia Rodríguez, fisioterapeuta especializada en atención a adultos mayores, sugiere que los viejos tengan en cuenta estos elementos para al ejercicio:

- Que un **especialista** valore tu salud física para recomendarte actividades acordes a tus necesidades sin arriesgar tu bienestar
- El **horario** ideal para realizar la actividad es **la mañana**, **tres** veces por **semana**, sin exceder los 30 minutos
- Los ejercicios **no deben** ser **exhaustivos** ni fatigarte
- Realiza tu rutina en un espacio libre de obstáculos e iluminado
- Para la siguiente rutina necesitarás una banda elástica

Fase 1
Calentamiento

Destina 10 minutos a hacer trabajo en flexibilidad y un poco de velocidad como sigue:

- Camina a paso lento balanceando los brazos
- Realiza flexiones y contracciones del cuello, hombros, brazos, codos y muñecas
- Detente, flexiona y gira tu columna suavemente
- Párate sobre tus puntas y talones
- Simula marchar en el mismo lugar flexionando cadera y rodilla
- Para terminar, rota tus tobillos

Fase 2
Fortalecimiento

Inicia con 15 minutos; el progreso depende de tu condición física y de tu salud:

- **Brazos.** Párate, pisa la liga y levántala con uno y otro brazo sin doblar los codos, y luego haz lo mismo, pero doblándolos
- **Piernas.** Siéntate con la liga alrededor de los tobillos, amarrada a la pata de la silla, y dobla y estira las rodillas. Parado, con la liga sujeta a los tobillos, flexiona y estira las extremidades inferiores, primero hacia afuera y luego hacia adentro
- **Tobillos.** Flexiona tus tobillos hacia arriba y hacia abajo, alternando el pie

Fase 3
Relajación

Dedica 5 minutos a realizar ejercicios de flexibilidad y equilibrio:

- **Equilibrio.** En postura sedente, haz balanceos del tronco hacia la derecha e izquierda, adelante y atrás, con los pies bien plantados en el piso.De pie, realiza balanceos laterales, dejando caer el peso en una pierna y levantando ligeramente la otra. También puedes hacerla de manera frontal, con una pierna atrás y otra adelante. Camina sobre una línea dibujada en el piso
- **Flexibilidad del cuello.** Realiza estiramientos del cuello, respetando tus rangos de movimiento articular; puedes hacerlo hacia adelante y hacia atrás, y también de forma lateral
- **Estiramiento de brazos y columna.** Eleva un brazo a la altura de tu hombro y realiza movimiento laterales para flexionar y estirar tu columna. Alterna de cada lado. Luego, estira los brazos entrecruzando los dedos. También puedes flexionar tu hombro de forma horizontal, dirigiendo tu brazo contra tu pecho; con la mano contraria, sostenlo. Alterna con tu otro hombro
- **Estiramiento de piernas.** Parado, lleva tu pie hacia atrás, tratando de tocar el glúteo. Alterna. De pie, da un paso al frente y flexiona la rodilla, luego inclina tu tronco hacia adelante y alterna

SEXO PARA CONOCEDORES

Es curioso, pero en nuestra sociedad aún está muy arraigado el mito de que la sexualidad se pierde en la tercera edad. Sin embargo, según la geriatría el deseo sexual continúa en esta etapa y, por lo tanto, también los orgasmos. Se sabe que en la mayoría de los casos no siempre disminuye la capacidad sexual del individuo, sino que en verdad son otros los motivos por los que los mayores van reduciendo su actividad sexual, como son: prohibiciones sociales, estrés, achaques físicos, medicamentos, fatiga y vergüenza, por lo que hay que tener cuidado con estos inhibidores y darle su tiempo a algo tan placentero como compartir el lecho.

Entrevista:
· Cynthia Rodríguez, atención a adultos mayores y terapias de rehabilitación en general. E-mail: cynthero@gmail.com

Fuentes:
· Instituto de Geriatría. (2009), "10 hábitos efectivos para la salud del adulto mayor". Tomo I. Consultado el 7 de mayo de 2014, en http://www.geriatria.salud.gob.mx/descargas/10_habitos/10habitos-2.pdf
· ---------. (2010),"10 hábitos efectivos para la salud del adulto mayor", Tomo II. Consultado el 7 de mayo de 2014, en http://www.geriatria.salud.gob.mx/descargas/10_habitos/10habitos-2.pdf
· Fundación del Empresariado Chihuahuense, A.C. (s/f). "Adulto mayor: Una nueva etapa de vida". Consultado el 7 de mayo de 2014, en http://www.fechac.org/pdf/prodia/guia_adulto_mayor_una_nueva_etapa_de_vida.pdf
· Lally, P.; Van Jaarsveld, Cornelia H. M., *et al.* (2010)," How are habits formed: Modelling habit formation in the real world", *European Journal of Social Psychology.* Volumen 40. Consultado el 6 de mayo de 2014, en http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ejsp.674/abstract
· Secretaría de Desarrollo Social, Gobierno del Distrito Federal. (2010)," Manual de prevención y autocuidado para las personas adultas mayores". Consultado el 7 de mayo de 2014, en http://www.sideso.df.gob.mx/documentos/manual_de_prevencion_y_autocuidado_para_las_personas_adultas_mayores.pdf
· Spitzer, Kirk. (Mayo de 2014). "Secrets From the Longest-Living Place on Earth". AARP Bulletin. Consultado el 9 de mayo de 2014, en http://www.aarp.org/health/healthy-living/info-2014/longevity-secrets-from-japan.1.html
· Trinidad, R. A. (s/f). "El nuevo discurso de los mayores: la construcción de una nueva identidad social". Universidad de Granada. Consultado el 9 de mayo de 2014, en http://www.fes-web.org/uploads/files/res/res06/04.pdf
· Vejezyvida. (s/f). "Somos más felices en la vejez que en la juventud". Vejezyvida.com. Consultado el 9 de mayo de 2014, en http://www.vejezyvida.com/somos-mas-felices-en-la-vejez-que-en-la-juventud/

Botanas para el mundial

En un mes disfrutaremos de la Copa del Mundo y de las reuniones para ver los partidos. Siempre es casi una obligación tener botanas a la mano para este tipo de ocasiones. Este año los encuentros se acomodan en un horario que precede a la comida, y aunque algunos son después, siempre se antoja algo para comer frente el televisor. Aquí te doy unos tips e ideas que te encantarán

Al armar una mesa de botanas, considera:

- **No olvides** los hielos: son fundamentales en toda reunión
- **Prepara comida** sencilla para picar, como sándwiches pequeños, palomitas o papas
- **Ten servilletas** cerca de la mesa de botanas, ya que son elementales para limpiar o servir de plato
- **Abastece tu refrigerador** de bebidas básicas: no sólo cerveza, sino también agua simple, agua de alguna fruta de temporada, agua mineral y algunos refrescos de sabor

Opciones ricas y saludables:

Dips

Puedes armar un trío de dips para disfrutar con tu papas favoritas, aros de cebolla, pan pita crujiente y hasta con bastones de pepino, zanahoria y apio.

- **Dip de queso azul**
  Mezcla ¼ de taza de yogur, ¼ de taza de crema y 2 cucharadas de cebollín picado hasta que esté incorporado. Agrega ½ taza de queso azul y mezcla. Añade sal y pimienta al gusto.

- **Dip de yogur y pepino**
  Lava y pela el pepino, pícalo en cubos pequeños. Mezcla ½ taza de yogur, una cucharadita de eneldo fresco picado, una cucharadita de menta fresca picada y sal al gusto. Agrega el pepino.

- **Dip ranch**
  Pica finamente la mitad de un manojo de cebollín. Aparte, mezcla ¼ de taza de yogur, 2 cucharadas de mayonesa, 2 cucharadas de crema, sal y pimienta al gusto. Al final agrega el cebollín.

Palomitas

Todo mundo ama las palomitas y son un clásico. Dales un ligero cambio combinándolas con diferentes especias o agregándoles algún tipo de queso.

- **Palomitas con parmesano**
  Prepara las palomitas en el microondas y cuando aún estén calientes, rállales un poco de queso parmesano.

- **Palomitas con miel y tomillo**
  Mientras se están haciendo las palomitas, derrite un poco de mantequilla y agrega un poco de miel de abeja y algunas hojas frescas de tomillo. Añade la mantequilla a las palomitas e incorpórala bien.

Mix de frutos secos

Tuesta y sazona frutos secos y mézclalos; además de ser ricos, también son nutritivos.

- **Nuez de la india con chile y limón**
  Mezcla en un tazón 4 tazas de nuez de la india cruda con 10 chiles de árbol, ralladura de 4 limones, dos cucharadas de mantequilla derretida, 2 cucharadas de aceite y sal al gusto. Pasa la mezcla a una charola y hornéalos a 160 ºC por 20 minutos; déjalos enfriar completamente antes de servir.

- **Pepita y semilla de girasol con curry**
  Mezcla en un tazón una clara de huevo, una cucharada de miel, ½ cucharadita de curry en polvo, sal y pimienta gorda al gusto, ¼ de taza de almendras, ¼ de taza de pepitas y ¼ de taza de semillas de girasol. Pasa la mezcla a un charola engrasada y hornéala a 150 ºC por 20 minutos; déjala enfriar completamente antes de servir.

La chef Paulina Hernández es dueña del taller de cocina Amelia, donde junto con su socia hacen repostería, eventos y cenas con un solo objetivo: que la gente disfrute lo que cocina.

Ciudades accesibles

Un lugar para envejecer

En el transcurso de la historia, las personas con algún tipo de discapacidad han debido ingeniárselas para "adaptarse al mundo", quedando en mayor o menor medida relegadas de la vida pública. Aunque para muchos pueda parecer una situación lejana, a lo largo de nuestra existencia todos veremos afectadas nuestras capacidades, ya sea por lesiones, enfermedades o por envejecimiento. Las ciudades accesibles son una forma de garantizar la autonomía e inclusión del mayor número posible de ciudadanos, sin importar si cuentan o no con limitaciones

Todos los seres humanos, tarde o temprano, veremos disminuidas nuestras capacidades de forma temporal o permanente. Una lesión, las secuelas de una enfermedad, los procesos naturales del organismo, o incluso el entorno físico que nos rodea, pueden afectar nuestro grado de funcionalidad.

Ir al trabajo con una pierna enyesada, tomar un autobús durante las últimas semanas del embarazo, recordar la lista del súper a los 70 años o empujar una carriola por una banqueta desnivelada son algunas situaciones en las que actividades que otrora eran simples o cotidianas se convierten en auténticos retos.

El proceso de envejecimiento es quizá el ejemplo más claro de cómo todos contamos con limitaciones en potencia que pueden llegar a mermar nuestra autonomía, al grado de volvernos dependientes de otras personas para realizar numerosas actividades.

De acuerdo con las estadísticas,[1] a partir de los 45 años de edad la prevalencia de discapacidad aumenta considerablemente entre los mexicanos. Un dato nada descabellado cuando pensamos en los llamados "síntomas de la edad". Según datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de 2012, cerca de la mitad de los adultos mayores de 60 años presenta una o más limitaciones, ya sea en la movilidad, cognición o alguno de los cinco sentidos.

Hoy en día existen y se aplican alrededor del mundo, numerosos programas de salud pública que tienen como objetivo prolongar el bienestar de las personas a través de los años, brindándole a la población la oportunidad de una vejez más plena. Sin embargo, es necesario un mayor número de acciones para garantizar la autonomía de los ciudadanos por más tiempo, buscando la creación de entornos urbanos accesibles, tanto para las personas que viven sin discapacidad como para aquellas que cuentan con alguna limitación.

Las ciudades accesibles

A lo largo de la historia, las personas consideradas con algún tipo de discapacidad han tenido que ingeniárselas para "adaptarse al mundo", desarrollando toda clase de habilidades y auxiliándose de dispositivos para alcanzar su autonomía, quedando invariablemente marginadas o relegadas de varios aspectos de la vida pública.

Las ciudades accesibles tienen como finalidad ofrecer a la población un entorno seguro, funcional y cómodo para el mayor número de personas posible, sin importar si cuentan o no con alguna limitación sensorial, de movilidad o cognitiva. Buscan ofrecer a la totalidad de los ciudadanos la oportunidad de participar de la vida pública, garantizando su derecho a la educación, la movilidad, el ocio o la toma de decisiones.

Una escuela o un edificio de interés público que no cuente con una rampa para personas con movilidad limitada o con señalización en braille para individuos con visión disminuida se convierte en un obstáculo para ejercer una ciudadanía plena, afectando los derechos básicos de las personas.

Rampas, señalizaciones, espacios amplios y bien delimitados, entre otros factores, ayudan a que el desplazamiento y la autonomía de las personas, sin importar su condición, se vean afectados por el entorno físico. El diseño "desde cero" o la adaptación de entornos físicos ya existentes ayudan a potenciar las capacidades y autonomía de todas las personas mediante la supresión de las barreras que acentúan la diversidad de capacidades de la población.

Hacia un diseño universal

Bruce Mau, uno de los diseñadores contemporáneos más influyentes, afirmó que "para la mayoría de nosotros el diseño es invisible, hasta que falla". El concepto de diseño universal alude a este principio, sin importar si se trata de un edificio, una plaza pública, un sitio web o un electrodoméstico. Busca concebir entornos y objetos que sean aptos, funcionales, cómodos y seguros para el mayor número de personas posible, sin necesidad de adaptación o modificación alguna.

Esta concepción del diseño parte del siguiente razonamiento: nuestro grado de capacidad o discapacidad siempre es relativo y depende del entorno en el que nos encontremos. En otras palabras, está sujeto a las barreras que nos topamos al transitar por un lugar o hacer uso de un producto, variando no sólo de persona a persona, sino también con el tiempo y situaciones específicas.

Por ejemplo, una escalinata que alguien recorre todos los días de forma cómoda, funcional y segura, puede volverse una barrera si debido a una lesión dicha persona debe usar muletas; si está en un periodo avanzado del embarazo; al envejecer; o incluso si debe cargar una carriola, bicicleta o bulto pesado.

Eliminar las barreras desde el momento del diseño aumenta la capacidad funcional de todos los usuarios del entorno o producto, permitiéndoles mantener su autonomía.

EN TÉRMINOS GENERALES, SE CONSIDERA COMO ADULTO MAYOR A TODA PERSONA CON 60 O MÁS AÑOS DE EDAD

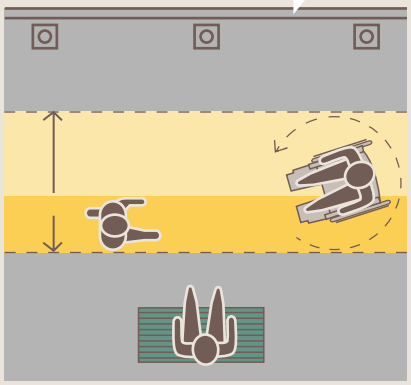
[1] Zúñiga, Elena; et al. (2004). "Envejecimiento de la población en México: reto para el siglo XXI". Conapo: México. Consultado el 24 de abril de 2014, en http://www.conapo.gob.mx/es/CONAPO/Envejecimiento_de_la_poblacion_de_Mexico__reto_del_Siglo_XXI

DE PASEO POR LA CIUDAD ACCESIBLE

¿Te has preguntado cómo sería un entorno urbano incluyente? A pesar de que hasta la fecha esta clase de espacios en nuestro país se pueden contar con la palma de la mano, existen múltiples esfuerzos aquí y allá que comienzan a dibujar el rostro de una ciudad más equitativa

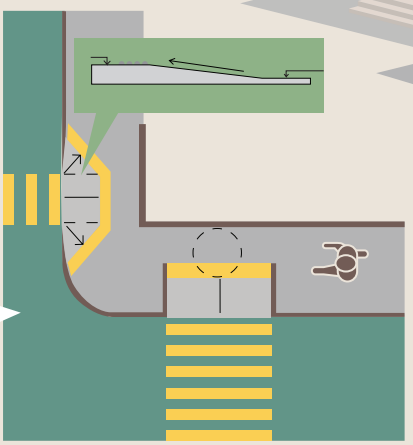
Banqueta

Exclusivas para el uso peatonal. Consta de dos franjas: una de circulación, sin obstáculos, con un ancho mínimo de 150 cm para permitir el paso simultáneo de dos personas (una en silla de ruedas o con carriola); la otra, de elementos, cercana al arroyo vehicular, de ancho variable y donde se colocarán mobiliario, señalamientos, casetas telefónicas, etcétera. En ambas debe existir una altura mínima libre de objetos de 210 cm.



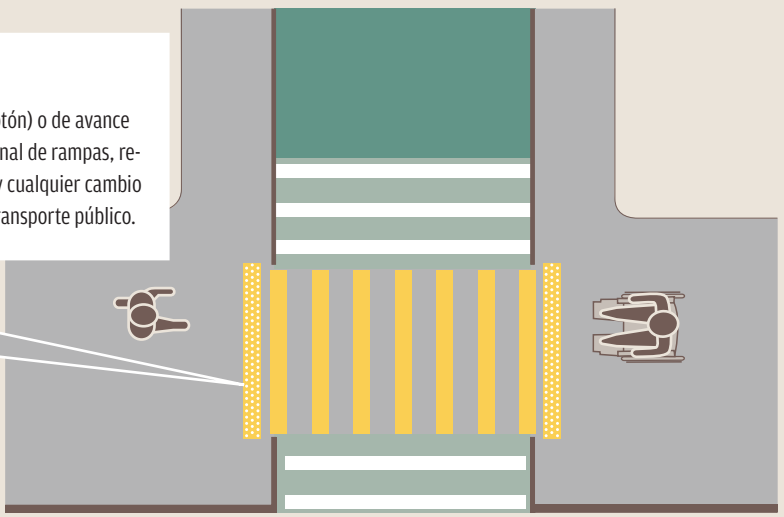
Rebaje de banqueta

Se ubican en cruces peatonales para que exista continuidad en los trayectos. Su ancho debe corresponder al paso de cebra (mínimo de 120 cm). El desnivel entre la banqueta y el arroyo debe ser nulo.



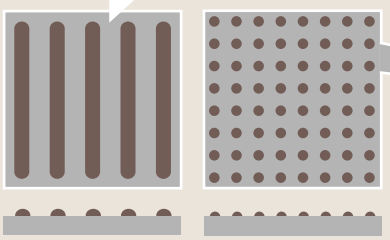
Banqueta continua

El pavimento del arroyo se eleva a la altura de la banqueta para privilegiar el tránsito peatonal. No debe contar con desnivel de ningún tipo.



Pavimentos táctiles

Alertan a personas invidentes ante situaciones de potencial peligro (textura de botón) o de avance seguro (textura de franjas longitudinales). El primer tipo se coloca al principio y final de rampas, rebajes, escaleras mecánicas, salidas de estacionamientos que cruzan la banqueta y cualquier cambio de nivel; el segundo en trayectos delimitados, como al interior de estaciones de transporte público.



Teléfonos públicos

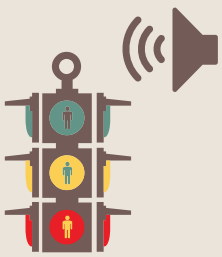
La altura mínima libre inferior debe permitir el uso de una silla de ruedas. La altura máxima para la ranura de las monedas no puede superar los 120 cm. El teclado debe contar con lenguaje braille; de igual forma, se debe considerar un gancho para colgar muletas o bastón.

Basureros

Instalados en la franja de elementos. Los de boca superior deben tener una altura máxima de 80 cm; los de boca lateral, 100 cm.

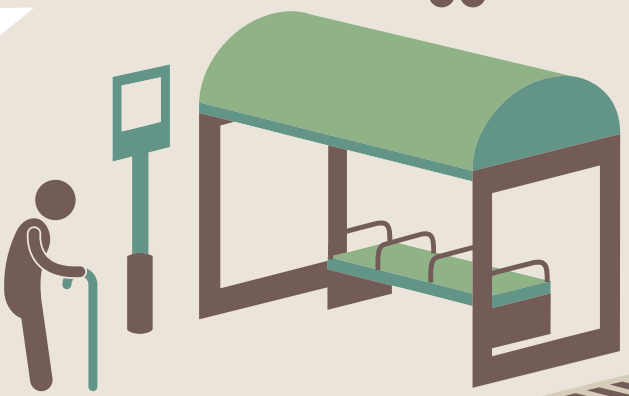
Puesto de revistas

Su espacio interior debe permitir ser atendido por una persona en silla de ruedas. El mostrador debe estar a una altura máxima de 110 cm.



Semáforos

El tiempo debe ser suficiente para el cruce de personas con movilidad reducida y adultos mayores. En vías de mucho flujo peatonal se deben dotar de señales auditivas.

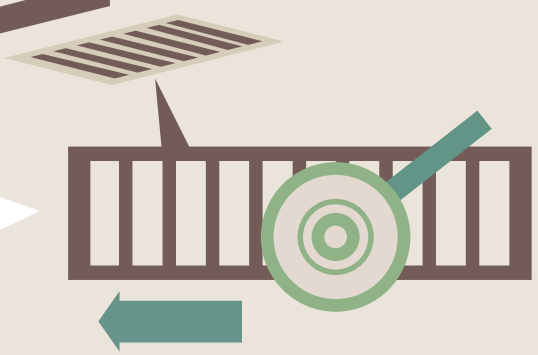


Bancas y asientos

La altura del asiento debe ser de mínimo 45 cm y contar con apoyabrazos para facilitar el movimiento de levantarse a los adultos mayores.

Rejillas y registros

El enrejado debe tener una separación máxima de 1.5 cm para evitar que las ruedas de una silla o carriola se atasquen; su orientación debe ser perpendicular al sentido de la marcha y estar a nivel del pavimento. Para evitar que se atoren las gomas de andaderas y bastones, las rejillas cuadradas deberán tener un espacio de 1.5 x 1.5 cm.



DE LOS 130 MILLONES DE MEXICANOS QUE SE CALCULA HABITARÁN NUESTRO TERRITORIO, CERCA DE 36.2 MILLONES SERÁN PERSONAS DE LA TERCERA EDAD; LA MITAD DE ELLAS, MAYOR DE 70 AÑOS

No nos estamos haciendo más jóvenes

En México estamos a punto de enfrentarnos a un cambio demográfico drástico que nos obliga a repensar las ciudades en que vivimos para convertirlas en lugares más accesibles, no sólo para las personas que ya presentan alguna discapacidad, sino también para quienes con el tiempo iremos enfrentándolas.

De acuerdo con estimaciones del Consejo Nacional de Población (Conapo), para el año 2050 nuestro perfil demográfico habrá cambiado notablemente. De ser una nación integrada, en su mayoría, por jóvenes, nos convertiremos en un país con más adultos mayores que niños.

Si actualmente habitan en México más de 10.1 millones de adultos mayores de 60 años, se espera que en menos de cuatro décadas esa cifra ascienda a 33.8 millones, la mayoría concentrada en entornos urbanos con más de 2 mil 500 habitantes. Con el aumento de población de la tercera edad, se espera que la prevalencia de discapacidad aumente. Hoy en día la limitación de la movilidad es la más frecuente, presentándose en al menos 58.3% de los casos; seguida por las dificultades para ver y escuchar, con 27.2% y 12.1% respectivamente. En el futuro, estos porcentajes abarcarán un número mayor de personas, por lo que es necesario comenzar a actuar para volver nuestras ciudades entornos más amigables con los ciudadanos que seremos en 2050.

Diseñar para todos

Para conseguir entornos y productos que funcionen de forma cómoda y segura para el mayor número de personas —sin importar sus capa

1 Igualdad de uso

Los entornos u objetos deben ser fáciles de usar y adecuados para la mayor cantidad de personas posible, sin importar sus capacidades o habilidades. Un ejemplo son los accesos a edificios públicos sin escalones, recubiertos con material antiderrapante, amplios y, de ser necesario, con rampas con un grado de pendiente adecuado.

2 Flexibilidad

Debe ser posible adecuarlos a un rango amplio de preferencias y habilidades individuales. Es el caso de las transmisiones televisivas con subtítulos en tiempo real (*closed caption*) que ofrecen selección de idioma.

3 Simple e intuitivo

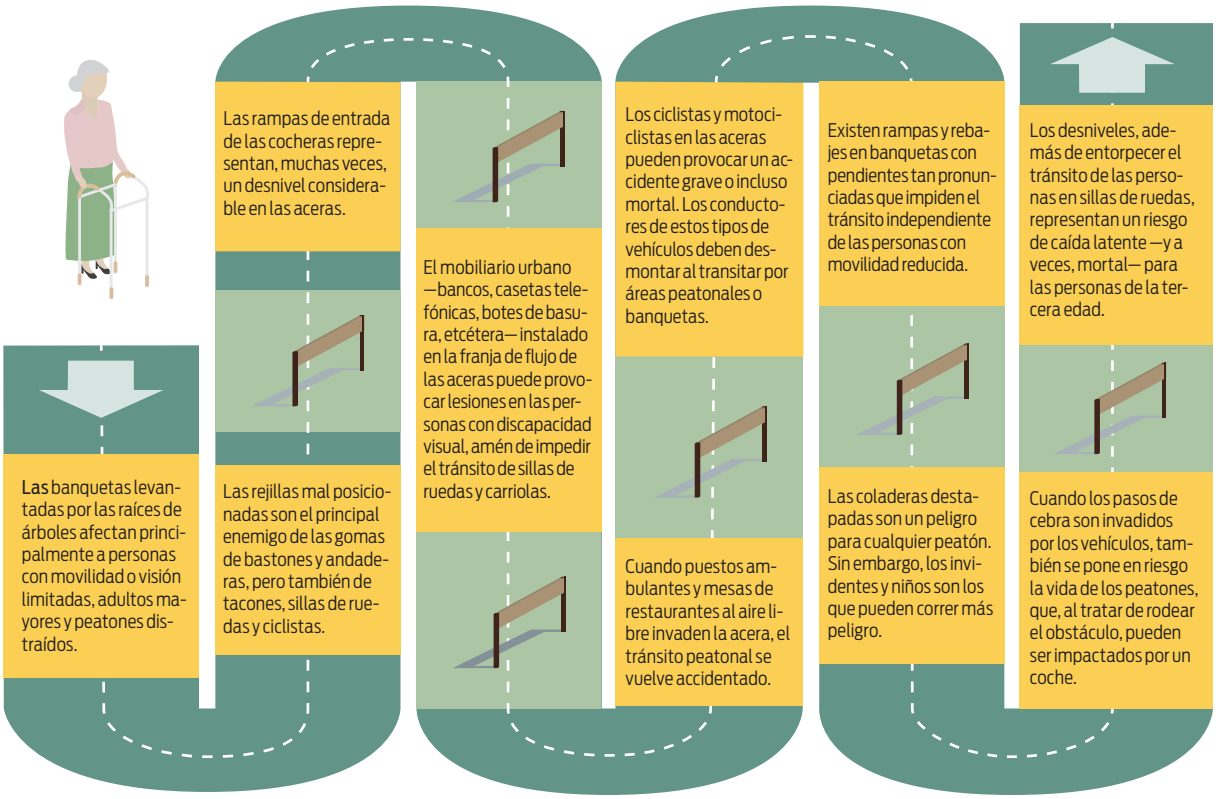
Los diseños deben ser fáciles de entender, independientemente de las experiencias previas, conocimientos, habilidades o nivel de concentración de las personas. La señalización de rutas de transporte público por colores e iconos es un buen ejemplo; los usuarios pueden orientarse en estaciones de transbordo sin necesidad de dominar el idioma o saber leer.

4 Escaso esfuerzo físico

El uso del entorno y los objetos debe ser eficaz bajo el principio del mínimo esfuerzo. En el caso del diseño de espacios públicos, la movilidad no debe verse interferida por desniveles, objetos que estorben el tránsito o provoquen vueltas innecesarias.

CARRERA DE OBSTÁCULOS

EN TEORÍA, LAS ACERAS SON EL ESPACIO MÁS SEGURO PARA EL PEATÓN. NO OBSTANTE, EN LA PRÁCTICA EXISTEN ELEMENTOS QUE, ADEMÁS DE ESTORBAR EL TRÁNSITO, PUEDEN PONER EN PELIGRO LA VIDA DE LAS PERSONAS; ESPECIALMENTE LA DE ADULTOS MAYORES.



Fuentes
· Boudeguer Simonetti, Andrea; Prett Weber, Pamela; Squella Fernández, Patricia. (Octubre de 2010). "Manual de Accesibilidad Universal". Corporación Ciudad Accesible: Santiago. Consultado el 24 de abril de 2014, en http://www.ciudadaccesible.cl/wp-content/uploads/2011/08/Gu%C3%ADa-de-Accesibilidad-Universal-2014.pdf
· Gutiérrez Robledo, Luis Miguel, et al. (s/a). "Encuesta nacional de Salud y Nutrición de 2012. Evidencia para la política pública en salud". Consultado el 22 de abril de 2014, en http://ensanut.insp.mx/doctos/analiticos/DiscapacidAdultMayor.pdf
· Instituto Nacional de Geografía y Estadística, INEGI. (s/a). "Discapacidad en México". Consultado el 21 de abril de 2014, en http://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/discapacidad.aspx?tema=P

cidades, conocimientos previos o habilidades—, el diseño universal establece siete principios:

5 Información fácil de percibir

Las condiciones del entorno o las capacidades de las personas no deben interferir con el intercambio de información con los usuarios. Tal es el caso de la señalética de rutas de evacuación al interior de un edificio, visible con o sin luz gracias a la fosforescencia y de un tamaño considerable para que personas con visión disminuida puedan ubicarlas.

6 Tolerante a errores

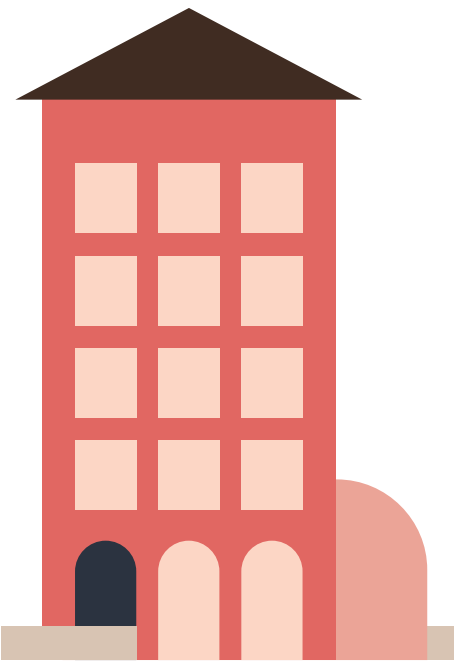
Se deben minimizar los acontecimientos accidentales o fortuitos que puedan tener consecuencias fatales o no deseadas. Tal es el caso de los sistemas operativos computacionales que "ignoran" la actividad súbita, repetitiva o brusca, para amortiguar los movimientos involuntarios de usuarios con padecimientos como párkinson.

7 Dimensiones apropiadas

Sin importar el tamaño, posición o rango de movilidad de los usuarios, los tamaños y espacios de los diseños deben ser aptos para el alcance, manipulación y uso. Por ejemplo, entornos donde el ancho de las puertas, la altura a la que son colocados los apagadores o la distribución de las habitaciones son adecuadas para todo tipo de usuarios, incluyendo aquellos que deben auxiliarse con sillas de ruedas, bastones o perros guía.

Buró de Entidades Financieras: Comparar para decidir

Cuando vas a adquirir un producto financiero, ¿en qué te fijas? La falta de información nos orilla a tomar decisiones "a tontas y a ciegas" que podemos lamentar tiempo después. Por ello, Condusef pone a tu alcance el Buró de Entidades Financieras, para que cuentes con la información necesaria para comparar y elegir el producto o servicio financiero ideal para ti



EN EL **BURÓ DE ENTIDADES FINANCIERAS** PUEDES CONSULTAR QUÉ INSTITUCIONES RECIBEN MÁS RECLAMACIONES, CUÁLES HAN SIDO MULTADAS, POR QUÉ MONTO, LAS CLÁUSULAS ABUSIVAS, ENTRE OTROS ASPECTOS

Todos, en algún momento, hemos recurrido a las instituciones financieras —como los bancos o las aseguradoras— para adquirir algún producto financiero; por ejemplo, una tarjeta de crédito, un seguro de vida o un préstamo para comprar una casa o un automóvil.

Decidir cuál nos conviene más puede convertirse en una tarea complicada, pues a diferencia de otros bienes o servicios, no siempre contamos con toda la información necesaria para poder comparar qué nos están ofreciendo.

Por esta razón, en el marco de la reciente reforma financiera se promovieron una serie de modificaciones legales que tienen como objetivo incrementar la competencia entre las diversas instituciones financieras, promover el otorgamiento del crédito y generar más derechos para los usuarios de estos servicios. En otras palabras, contribuir a un nuevo equilibrio entre las entidades financieras y los usuarios.

Uno de los ejes de dicha reforma busca dotar de mayores facultades a la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef). En concreto, el Artículo 8 Bis de la Ley de Protección y Defensa al Usuario de Servicios Financieros indica que **Condusef** pondrá a disposición de los usuarios un **Buró de Entidades Financieras**, donde se provea información relativa a los productos que ofrecen, sus comisiones y tasas, sus prácticas, sus sanciones administrativas, sus reclamaciones, y otra información que resulte relevante para informar del desempeño en la prestación de sus servicios y contribuir así a una mejor toma de decisiones.

Más información, menos dudas

En **Condusef** estamos convencidos de los beneficios que tendrán los usuarios al saber de forma sencilla qué instituciones son las que reciben más reclamaciones, cuántas se resuelven a favor del usuario, qué entidades han sido multadas y por qué monto, las cláusulas en los contratos que pueden afectarlo y que son consideradas abusivas, entre otros aspectos.

Nuestra meta es brindarte información útil para elegir un producto financiero, pero también que puedas saber más de los que ya utilizas.

Este Buró se integra a partir del acopio, procesamiento y evaluación de información de las instituciones financieras, la Comisión Nacional Bancaria y de Valores, la Comisión Nacional del Sistema de Ahorro para el Retiro, la Comisión Nacional de Seguros y Fianzas, el Instituto para la Protección al Ahorro Bancario de la Secretaría de Hacienda y Crédito Público, Banco de México y, por supuesto, **Condusef**.

En los meses posteriores a la entrada en vigor de la reforma financiera, **Condusef** ha trabajado de manera ardua en el diseño y contenido del Buró. Y aunque dicha reforma nos obligó a poner en funcionamiento el Buró a los 180 días de haber entrado en vigor, nos comprometimos a ponerlo en marcha antes de lo que obliga la ley.

Las disposiciones de carácter general del Buró de Entidades Financieras regulan las características, el tipo de información que contiene, los plazos para actualizarlo y la obligación de las instituciones financieras para que colaboren en la difusión del Buró.

En esta primera etapa, el Buró cuenta con información sobre el sector bancario, en específico sobre nueve productos que ofrecen esas instituciones: cinco tienen que ver con el otorgamiento de crédito, como son: tarjeta de crédito, crédito personal, crédito de nómina, crédito hipotecario y crédito automotriz; y cuatro de captación, que son: cuenta de nómina, cuenta de ahorro, cuenta de cheques y pagaré con rendimiento liquidable al vencimiento.

Estos nueve productos son evaluados en diversos conceptos, entre los que destacan: número de reclamaciones, cumplimiento de normatividad, sanciones, comisiones, transparencia y prácticas no sanas.

En etapas posteriores iremos integrando otros conceptos de evaluación, tales como: cláusulas abusivas, comportamiento de los despachos de cobranza por parte de las entidades financieras, programas de educación financiera, así como información de otras autoridades financieras de acuerdo con las disposiciones que deberá emitir la propia **Condusef**.

Con el paso del tiempo se podrán integrar otras entidades, como las aseguradoras, las Administradoras de Fondos para el Retiro, las

Condusef y la reforma financiera

La nueva reforma financiera regula y mejora el servicio de **Condusef** para proteger y defender a los usuarios frente a los abusos de prestadores de servicios financieros, pues atienden resquicios de la ley que faltaba regular y puntualizar, como son:

- **Buró de Instituciones Financieras.** Registrará el comportamiento de entidades financieras reportando sus acciones y abusos
- **Sanas prácticas.** Se favorecen prácticas sanas que fomentan la confianza en el sistema financiero
- **Cláusulas abusivas.** Se regulan y vigilan cláusulas abusivas en los contratos financieros
- **Unidades Especializadas (UNES).** Se atiende directamente al usuario para facilitar el servicio de la institución
- **Dictamen. Condusef** ya puede emitir dictámenes legales sobre obligaciones contractuales incumplidas
- **Sistema arbitral. Condusef** fortalece sus funciones en el arbitraje de conflictos entre usuarios y entidades para proteger los derechos del consumidor, con lo cual se precisa y clarifica el papel de **Condusef** en el sistema financiero, enfocándose en fortalecer las acciones de protección y defensa, atendiendo a más sectores y perfeccionando su servicio

Sociedades Financieras de Objeto Múltiple, entre otros, hasta integrar todos los sectores, productos y servicios financieros que se ofertan en el mercado.

En **Condusef** consideramos que el Buró de Entidades Financieras es una de las herramientas que contribuye al crecimiento económico del país, porque promueve competencia entre las diversas instituciones financieras; facilita un manejo responsable de los productos y servicios financieros, al conocer a detalle sus características; e impulsa la transparencia, puesto que se revela información para los usuarios acerca de las ventajas y desventajas de contratar determinado producto.

Por otro lado, esta herramienta derivará en un mayor bienestar social, ya que el usuario tendrá nuevos elementos para optimizar su presupuesto, para contratar el crédito más adecuado para sus necesidades, y para incrementar su patrimonio responsablemente, por sólo mencionar algunos ejemplos.

En **Condusef** reiteramos nuestra intención de promover la educación y la transparencia financiera para que los usuarios tomen decisiones informadas sobre los beneficios, costos y riesgos de los productos y servicios ofertados en el sistema financiero mexicano, al tiempo que se busca proteger sus intereses y coadyuvar en la defensa de sus derechos.

Con más información, decisiones complicadas como elegir un crédito hipotecario, una tarjeta de crédito o una cuenta de nómina se reducen a tomar el tiempo necesario para comparar y, con todos los datos en la mano, decidir cuál conviene más a nuestras finanzas y futuro.

REUS: un servicio más de Condusef

Se trata de un padrón que contiene información personal de los usuarios del sistema financiero mexicano que no desean ser molestados con publicidad y promociones por parte de las instituciones financieras en sus prácticas de mercadotecnia.

Para hacer uso del servicio, debes solicitar tu inscripción al REUS y proporcionar los datos que desees dar de alta, como tu teléfono (fijo o móvil) o tu correo electrónico. Una vez registrado, el usuario debe esperar 45 días naturales para que sus datos estén actualizados y deje de recibir llamadas o correos electrónicos de las instituciones financieras.

Puedes inscribirte a este padrón por vía telefónica, internet o en persona. Entra a **condusef.gob.mx** para saber más de este servicio.

¡Manos a la obra!

Para saber más acerca del servicio y obtener toda la información que necesitas, entra a nuestro sitio web (**condusef.gob.mx**) y accede al vínculo del Buró de Entidades Financieras.Ahí encontrarás un Cuadro Resumen con la información más relevante de los bancos evaluados.

De igual manera, tendrás la posibilidad de utilizar un motor de búsqueda, en el que podrás consultar la información de uno o más productos del mismo tipo, o la información de varios productos de una institución en particular.

Al final, el resultado de las evaluaciones de cada uno de los productos, servicios e instituciones que estarán en el Buró, se verá reflejado con una calificación numérica y una asignación de estrellas según su nivel de desempeño.

La **Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef)** es la institución encargada de proteger tus derechos como consumidor de productos financieros. Conócela más a fondo en **condusef.gob.mx**

De las páginas de...

PROTEJA SU dinero

www.condusef.gob.mx

¡Que no le metan GOL a tu cartera!

Prepara tu alineación financiera

Ha llegado junio, y con él, la efervescencia del mundial de fútbol. Todos estamos a la expectativa de tener la mejor alineación en el campo durante la justa deportiva, y de igual manera, es necesario que tú prepares una alineación financiera para que tu cartera no se vea goleada.

Por eso, te mostramos una que evite le metan gol a tu cartera y te impulse financieramente con un equipo balanceado tanto a la defensiva como en ofensiva.
Esta alineación tiene un guardameta que puede evitar goles en tu portería y aconsejarte dentro del terreno de las finanzas personales para que tomes decisiones orientadas y responsables.

También cuenta con una defensa sólida con la cual podrás prevenir algún evento desfavorable. La media cancha está formada por elementos que te ayudan a distribuir de mejor manera tu dinero. Por último, una delantera para crecer y anotar en beneficio de tus finanzas.
¿Quieres saber de quienes hablamos? te invitamos a conocer esta alineación financiera, prepararte y evitar que le metan goles a tu cartera.

Además, algunas instituciones financieras y empresas lanzan estrategias publicitarias para venderte algún producto o servicio conmemorativo al mundial. Antes de contratar alguno, evalúa si verdaderamente lo necesitas o te va a beneficiar de algún modo, no hagas gastos que no lo ameriten.

Encuentra esta revista en cualquiera de nuestras delegaciones o consulta la versión en línea en www.condusef.gob.mx

Del D.F. y área metropolitana **53 400 999**
de todo el país **01 800 999 80 80**

/condusefoficial
@CondusefMX
YouTube /condusefoficial

SHCP
SECRETARÍA DE HACIENDA Y CRÉDITO PÚBLICO

CONDUSEF

Todo, menos vida de perro

Spas, ropa y joyería de diseño, restaurantes con menús exclusivos, paseadores profesionales e incluso hoteles cinco estrellas. La expresión "vida de perro" ha cobrado un significado totalmente distinto. Alrededor del mundo, cada día son más las personas que deciden integrar a un animal de compañía a sus vidas, al tiempo que dedican un presupuesto mayor al de otros tiempos para su manutención y cuidado. Productos y servicios que van desde lo innovador hasta lo extravagante inundan el mercado, ¿pero hasta qué punto el mimo y el lujo pueden convertirse en una amenaza para nuestros "amigos de cuatro patas"? ¿Existe algún límite en esta nueva tendencia de consumo?

En algún momento, hace poco menos de 14 mil años, nuestros ancestros y los del perro descubrieron los beneficios que brindaba la compañía mutua. Pocos milenios después, los gatos también se aliaron. Desde entonces, los senderos de estas y otras especies han permanecido unidos al nuestro, y nada indica que esto vaya a cambiar en el futuro.

De un par de décadas a la fecha, esta relación se ha ido estrechando. No sólo cada vez un número mayor de humanos decide compartir su vida con un animal doméstico, también destina una porción más grande del "pan ganado con el sudor de su frente".

Los accesorios para mascotas, alimento, servicios y productos para su cuidado se han consolidado como industrias de crecimiento estable y vigoroso en el mercado mundial, convirtiendo a los perros y gatos —y otros animales en menor medida— en auténticas tendencias de consumo.

Adrián Rodríguez, director administrativo del Hospital Veterinario UNAM-Banfield, y Fausto Reyes Delgado, director médico de la misma institución, no sólo coinciden en que el *boom* de este nicho de mercado es patente en nuestro país, sino que también ha beneficiado a los consumidores al otorgarles una mayor diversidad de opciones, tanto de productos como de servicios para mejorar la vida de sus animales de compañía.

Las cifras respaldan la opinión de los expertos, y para muestra basta una croqueta. A pesar de la reciente aplicación del IVA a los alimentos para mascotas, firmas consultoras en investigación de mercados como Euromonitor afirman que esta industria seguirá en franco aumento, manteniéndose como el décimo país más importante a nivel mundial para esta industria.[1]

De acuerdo con esta misma consultora, en toda América Latina el gasto relacionado con la manutención de las mascotas aumentó 44% durante los cinco últimos años, alcanzando los 11 mil millones de dólares.[2] Aunque Brasil se posiciona como el país líder en cuanto a crecimiento en el sector, con 5 mil millones de dólares, nuestro país cerró el 2013 con 2 mil 222.8 millones.[3]

Aunque la mayoría de las ganancias se concentra en la industria dedicada a la elaboración de alimento procesado para mascotas, nuevos giros de negocio comienzan a ocupar un espacio considerable en este mercado.

Además de los servicios tradicionales de consulta médica, nutrición o estética, en las grandes urbes del país empiezan a aparecer funerarias, paseadores profesionales, escuelas de adiestramiento e incluso pastelerías, restaurantes, spas y organizadores de fiestas caninas.

De hecho, desde hace unos meses salió al mercado financiero el primer seguro de vida para perros de compañía en México, el cual ayuda al beneficiario a enfrentar los gastos derivados de la búsqueda en caso de extravío, por accidentes o enfermedades no prevenibles, por daños a terceros, fallecimiento o sacrificio forzado, e incluso para pagar una pensión en caso de que el dueño deba ser hospitalizado y no haya quien pueda cuidar de la mascota.[4]

En mercadotecnia, a esta tendencia de consumo se le conoce como "humanización de las mascotas" y consiste en el ofrecimiento de servicios que hasta hace poco eran considerados exclusivos para seres humanos, tales como los servicios funerarios, las *boutiques* de ropa de diseño, los gimnasios, spas o masajes a domicilio.[5] En nuestro país, esta tendencia tiene como público meta a los dueños de aproximadamente 26 millones de animales (en su mayoría, perros).

Sin embargo, aunque ahora existen más opciones de consumo, se deben de tener ciertas pautas de manutención muy claras para que una "vida de perro" signifique todo, menos abandono, negligencia o maltrato. Existen voces alrededor del orbe que señalan que esta tendencia de "humanización" puede acarrear problemas de conducta para nuestros mejores amigos de cuatro patas.[6]

Para averiguar cómo tomar las mejores decisiones de consumo, teniendo siempre el bienestar de nuestra mascota como principal criterio, acudimos a los profesionales de Banfield, Hospital de Mascotas, con el fin de que nos dieran lineamentos para, más allá de modas y caprichos, brindarles la mejor calidad de vida posible a nuestros perros y gatos:

[1] Notimex. (3 de marzo de 2014). "Sector de alimentos para mascotas mantendrá crecimiento". El Financiero. Consultado el 12 de mayo de 2014, en http://www.elfinanciero.com.mx/empresas/sector-de-alimentos-para-mascotas-mantendra-crecimiento.html

[2] Galofre, Raúl. (17 de septiembre de 2012). "Los mercados en crecimiento más fuertes de Latinoamérica". Latin Link. Consultado el 12 de mayo de 2014, en http://latinlink.usmediaconsulting.com/2012/09/los-mercados-en-crecimiento-mas-fuertes-de-latinoamerica/?lang=es

[3] Rivas Rodríguez, Raquel. (8 de febrero de 2014). "Mascotas en México: un mercado de 2,000 mdd". El Financiero. Consultado el 12 de mayo de 2014, en http://eleconomista.com.mx/industrias/2014/02/08/mascotas-mexico-negocio-2000-mdd

[4] Gil Franco, Sergio. (31 de enero de 2014). "¿Seguros para perros? Cobertura para tu mejor amigo". Alto Nivel. Consultado el 12 de mayo de 2014, en http://www.altonivel.com.mx/40669-seguro-para-perros-cobertura-para-tu-mejor-amigo.html

[5] Alto Nivel. (7 de febrero de 2014). "Mascotas consentidas, el nuevo boom del marketing". Alto Nivel. Consultado el 12 de mayo de 2014, en http://www.altonivel.com.mx/40769-mascotas-humanizadas-el-nuevo-boom-de-marketing.html

[6] Pinedo, Carolina. (30 de enero de 2012). "El peligro de considerar a los perros como humanos". Consultado el 12 de mayo de 2014 en, http://www.consumer.es/web/es/mascotas/perros/cuestiones-legales/defensa-animal/2012/01/30/206751.php

1. Adopción vs. compra

Hasta hace algunos años, la opción lógica era ir a una tienda de mascotas para adquirir un ejemplar. No obstante, el creciente número de perros y gatos en situación de calle —ya sea por ser abandonados o por haber nacido en esas condiciones— nos obliga a repensar nuestros hábitos de consumo.

Basta echar un vistazo a las redes sociales para comprobar la fuerte presencia de grupos protectores de animales, albergues y centros de adopción que buscan un hogar para perros y gatos de todas las edades, consolidándose como una tendencia en la adquisición de mascotas.

En opinión de los expertos de Banfield, la adopción es la opción más recomendable para adquirir una mascota. No sólo nos permite ayudar a reducir el número muy elevado de animales en situación de calle, sino que también desalienta prácticas de crianza y comercialización que no son ni las más adecuadas, ni las más salubres.

Asimismo, los consumidores pueden beneficiarse de servicios que ofrecen algunos albergues, pues además de brindar un hogar temporal a perros y gatos, también se se encargan de esterilizar, vacunar e incluso entrenar a los perros para que estén listos para ser recibidos por una familia.

Adicionalmente, en muchos casos el proceso de adopción involucra una investigación del nuevo hogar para descubrir si los posibles dueños son aptos para recibir una mascota en sus vidas, ayudando a prevenir que esta vuelva a las calles.

Para encontrar un centro de adopción adecuado, los expertos recomiendan que te fijes en que cumplan los siguientes aspectos:

- Debe prevalecer la higiene
- Los animales no se deben encontrar hacinados
- Los ejemplares deben contar con "papeles"; es decir, documentos donde se asiente su nombre, fecha de ingreso, si están esterilizados, etcétera
- Que sea un lugar establecido
- Contar con un programa de socialización de animales con humanos
- Un médico veterinario responsable
- Exponer un proceso administrativo claro

ANTES DE ADOPTAR, PREGÚNTATE:

1. ¿Para qué y por qué quiero un perro o un gato?
2. ¿De cuánto espacio dispongo?
3. ¿Cuánto tiempo le podré dedicar?
4. ¿Qué parte de mi presupuesto estoy dispuesto a destinar en su manutención? (Alimento, consultas médicas, baño, etcétera).
Toma en cuenta que la esperanza de vida de estos animales supera los diez años.

¿CÓMO ELEGIR UN VETERINARIO?

Fíjate que el proveedor de este servicio cuente con las siguientes características:
· Establecido, con aviso de funcionamiento y privacidad expuestos
· Titulado (y de preferencia, acreditado o certificado por el Conevet)
· Higiene (no debe "oler a perros y gatos")
· Que brinde más servicios además de la consulta (exámenes de laboratorio, rayos equis, servicio dental o que cuenten con "terceros" que puedan realizar estos servicios)

2. Veterinario

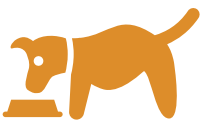
La elección de un médico veterinario es fundamental. Contrario a lo que comúnmente se piensa, su función en la vida de las mascotas —y sus dueños— no se limita a la aplicación de vacunas, desparasitarlos o examinarlos tras un accidente.

Su participación en la vida de los perros o gatos será constante y servirá para orientarte sobre la relación con tu compañero. Además de la prevención de enfermedades mediante exámenes comprensivos (el *check up* de las mascotas), también se encargará de su nutrición, un aspecto fundamental para el bienestar del animal y, al mismo tiempo, para el de nuestro bolsillo.

Al igual que en los humanos, el enfoque veterinario preventivo ayuda a que los gastos por enfermedades disminuyan considerablemente.

Antes de realizar una compra o contratar un servicio, consúltalo con tu veterinario. No hacerlo puede provocar que gastes más

3. Alimento



La mayor parte del gasto que realizan los dueños de las mascotas se destina al alimento. Existen dos grandes categorías, la comida para animales enfermos (por ejemplo, diabéticos) y la destinada a la nutrición, que es la que se consume de forma habitual. Esta última categoría tiene dos divisiones, la comercial y la de gama alta. Como puede inferirse, la diferencia entre ambas radica en el origen de materia prima, pero también en la calidad de absorción que tiene el alimento.

La opinión profesional de los directivos de Banfield es que la primera opción sea siempre el alimento de gama alta. El veterinario tiene aquí la función de dar al consumidor opciones de productos según la raza, el sexo, la edad, el tamaño y el estado físico de nuestra mascota. De igual forma, deberá informar acerca de qué cantidad y en qué porciones se le debe dar al día.

Como es de esperarse, al elegir el alimento es insoslayable considerar nuestro bolsillo y el bienestar del perro o gato a nuestro cuidado. De ahí la importancia de presupuestar si somos capaces de dar la vida que se merece un animal de compañía.

En caso de que el alimento de gama alta esté fuera de nuestro alcance (o no le siente bien a nuestra mascota), se puede optar por uno comercial, el cual generalmente sacrifica un poco la calidad de las materias primas y de absorción. Sin embargo, siempre debemos optar por alimento procesado que está específicamente diseñado para ellos, pues el alimento casero no lo va a nutrir ni va a cumplir los requerimientos de la especie.

4. Champús

La rutina de baño es parte fundamental de la vida de perros y gatos. De nuevo, el veterinario será quien nos indique la frecuencia y los productos que deben utilizarse, según la raza, el estado de salud, la edad, el estilo de vida, etcétera, de nuestro compañero.

En términos generales, debemos:

- Preferir los que contienen avena o soya coloidal
- Evitar el uso de productos que no sean para animales, pues pueden hacerle daño
- No utilizar perfumes que no estén dirigidos para mascotas específicamente. Existen perfumes naturales para perros, como el de citronela, que deben ser aplicados de acuerdo a como el paquete indica y con autorización del veterinario. El uso de otros productos puede causarles rinitis o daños en la piel

5. Etólogo y entrenador

Muchas de las mascotas que terminan en situación de abandono es por problemas de comportamiento. El etólogo es el médico veterinario que se ha especializado en el estudio del comportamiento y conducta animal. Como médico, puede prescribir medicamentos, a diferencia de las personas que solamente estudian esta especialidad. A los etólogos también se les suele llamar "psicólogos de animales", y contrario a lo que muchos piensan, no es una tomadura de pelo.

Se le debe distinguir de los entrenadores, cuya función es ayudar a cambiar algunos comportamientos en el animal. El etólogo es el único que puede dirigir la conducta del ejemplar tras analizar cómo afectan, al perro o gato, la dinámica de la familia y el medioambiente.

El médico veterinario es quien decide si el problema debe ser resuelto por un etólogo o por un entrenador. Los consumidores pueden acudir a las facultades de veterinaria en caso de necesitar sus servicios. La mayoría cuenta con un área de etología, donde podrán recomendarles a un profesional.

6. Servicio de baño

El modelo de estética canina como un local cerrado está cediendo paso a las camionetas móviles que acuden a domicilio para bañar al perro. Como cualquier otro servicio, existen factores que debemos vigilar:

- Cerciórate de cómo bañan y tratan a tu mascota
- La higiene es un aspecto fundamental en este servicio
- Prefiere los recomendados por familiares o amigos
- Indaga si cuentan con procesos de desinfección para los utensilios
- Averigua qué ofrecen. Existen servicios que sólo puede dar un veterinario, como profilaxis dental, administración de vitaminas o vacunas

7. Paseadores de perros

Alrededor del mundo se han convertido en una tendencia. Sin embargo, se debe tener cuidado de que este tipo de servicios no interfiera entre la dinámica perro-dueño. Pasar tiempo con el perro es indispensable para crear un vínculo. Dedicarle al menos una hora al día es fundamental. El tiempo puede ser más importante que los premios, galletas y juguetes.

Antes de contratar este servicio, asegúrate de que:

- Sea un proveedor establecido al que puedas contactar y que responda por cualquier lesión que sufra tu mascota
- Indaga qué capacitación tiene. Para poder ofrecer este servicio debe poseer conocimientos sobre adiestramiento canino y de etología
- La higiene aquí también juega un papel fundamental
- Siempre pide referencias

¿En qué momento el lujo deja de serlo?

El veterinario es clave para determinar si algún servicio, producto o estilo de vida le está causando daño a tu mascota, afectando su comportamiento o salud.

No existen parámetros generales o únicos para definir qué puede dañarla. Dependerá de cada caso y de la calidad de los servicios que reciba, así como de su alimentación y su relación con el entorno.

Sin embargo, todos los productos y servicios deberán estar avalados por el veterinario para que pueda asesorarte sobre el estilo de vida de tu mascota. De ahí la importancia de ser honesto con él.

AMAR Y QUERER NO ES IGUAL

En su experiencia como directivos de Banfield, Hospital de Mascotas, Adrián Rodríguez y Fausto Reyes han identificado a tres tipos de consumidores:

1. El leal

Su lealtad está, en primer término, con su mascota. Conoce los cuidados que necesita, es constante en sus atenciones y sus acciones están encaminadas a la prevención y atención temprana de cualquier problema. Se asesora con su veterinario de cabecera.

2. El ambulatorio

Tiene conocimiento de la mayoría de los cuidados que requiere su mascota. Sin embargo, es inconstante. Acude con el veterinario únicamente cuando la salud del animal comienza a deteriorarse notablemente.

3. El omiso

Tiene a su mascota "por costumbre". Ignora los cuidados y atenciones que necesita. Llega a los consultorios veterinarios cuando el animal se encuentra ya muy grave. Básicamente acude para "lavarse las manos" antes de reemplazar a su mascota por una nueva.

Entrevistas

- Adrián Rodríguez, director administrativo del Hospital Veterinario UNAM-Banfield
- Fausto Reyes Delgado, director médico del Hospital Veterinario UNAM-Banfield

¿Apanta por el

La Copa del Mundo de Brasil despierta la euforia, no sólo por el equipo nacional, sino por el consumo de productos y servicios que te ayudan a vivir con más emoción la justa deportiva. Si piensas llevar el estadio a casa comprando un televisor, tranquilo, no eres el único

1. De abril a junio de 2014 se espera la venta de **un millón 50 mil televisores**
2. **2 mil 307** de esas compras diarias son motivadas por el Mundial de Futbol de Brasil
3. Lo que quiere decir que los mexicanos comprarán **11 mil 538 televisiones al día**
4. Esto representa un incremento de **20% sobre las ventas** del mismo periodo en 2013
5. Con estas ventas, el segundo trimestre de 2014 aportaría casi un cuarto de las ventas de todo el año
6. **El aumento de ventas empezó en abril** y su tope estará en **los primeros días del Mundial, en junio**

allado futbol?

Durante estos días tal vez hayas encontrado atractivas ofertas, descuentos y planes a meses sin intereses. Sin embargo, a la hora de comprar pon la cabeza fría y, si vas a usar tu tarjeta de crédito, revisa en cuánto tiempo podrás liquidarla, sin que te obliguen a pagar a la larga hasta tres veces su precio original. Checa la tabla que elaboró **Condusef**, y observa lo que pasa con tu deuda cuando compras un televisor de 7 mil pesos y pagas sólo el mínimo de tu tarjeta:

Institución	Tarjeta	Tasa de interés	Pago mínimo (% de la deuda)	Meses pagados	Monto total
BBVA Bancomer	Azul	35.3%	20%	18	$ 8,950.35
Inbursa	Clásica	35.4%	10%	25	$ 9,694.99
Santander	Light	28.7%	10%	55	$ 12,479.71
Banorte	Clásica	38.1%	10%	56	$ 13,856.63
Banco Walmart	Clásica	43.8%	7.5%	127	$ 26,074.97
BanCoppel	BanCoppel	65%	5%	122	$ 31,473.96

"Las tarjetas **Clásica HSBC, Scotia Travel Clásica y Clásica Internacional de Banamex** podrían volverse impagables por el porcentaje que aplican para el pago mínimo, monto de la anualidad y límite de crédito" **—Condusef**

Gráfico: Arnulfo Guevara

ADULTOS MAYORES UN MERCADO JOVEN

Hoy, el adulto mayor pertenece a un creciente segmento de consumidores que ha cobrado importancia desde el inicio del milenio, cuya influencia y potencial económicos se impondrá cada vez más durante, por lo menos, las próximas cuatro décadas

Elidé tiene 90 años y vive sola en el Distrito Federal —en teoría, porque la acompaña una empleada de tiempo completo y sus hijas se preocupan constantemente por su bienestar y se la llevan a pasar temporadas en sus casas—. Aún cocina delicioso, sale a caminar, se reúne con sus vecinas, participa en la parroquia de su colonia, regaña y consiente a sus sobrinos e incontables nietos, y vive activamente cada uno de sus días. Ella ha sobrevivido a su esposo y a sus seis hermanos —mayores y menores que ella—, y todos vivieron más de 70 años.

Casos como los de Elidé son cada vez más frecuentes; vivir varios años después de haber "cruzado la línea" de la tercera edad se está convirtiendo en una etapa por la que pasaremos la mayoría de las personas.

Un país joven

Para el último censo, realizado en 2010, la mitad de la población mexicana tenía menos de 26 años; no obstante, como la tasa de natalidad ha disminuido drásticamente, la población joven ha dejado de aumentar, y todos estos individuos que en 2010 tenían menos de 26, dentro de 30 años comenzarán a ser adultos mayores —algunos países europeos como Francia, Alemania y Gran Bretaña ya están viviendo este fenómeno—. ¿Te has puesto a pensar cómo el envejecimiento de la población afecta a nuestras sociedades y su manera de consumir?

Si miras a tu alrededor, verás que muchos de los productos y servicios que demandamos y que se ofertan van dirigidos a niños, jóvenes y adultos de mediana edad, porque somos la mayoría de la población. Desde escuelas, servicios de esparcimiento, deportes, hasta moda, tecnología, etcétera, todo está dispuesto y responde a una población que comienza su vida. Pero ¿cuáles son las necesidades de consumo cuando se ha alcanzado la "tercera edad"?

El consumo cambia con la edad

De acuerdo con Ester Bódalo Lozano, catedrática de la Universidad de Murcia,[1] a través de las distintas fases de la vida vamos cambiando nuestros hábitos de consumo, adaptándolos a nuestra situación económica y familiar y a la evolución de nuestros gustos y preferencias. El envejecimiento es un proceso de adaptación individual o generacional que involucra procesos biológicos, psicológicos, culturales, económicos y sociales, porque se experimentan cambios físicos, de salud, de personalidad, de estilo de vida, de poder adquisitivo y de estatus social. Pero estos cambios no son experimentados de la misma manera por todos los sujetos de la misma edad. Hay que considerar que el de los adultos mayores no es un grupo homogéneo, pues sus hábitos de consumo dependen, entre otros, de los siguientes factores:

- Generación a la que pertenecen
- Edad (no es lo mismo 60 que 80)
- Situación económica y patrimonial
- Situación y ciclo familiar (propia y de sus allegados)
- Actitudes ante el consumo (por ejemplo, estilo de vida saludable o no)
- Grado de decisión personal respecto de las compras
- Grado de autonomía física y mental
- Estado de salud
- Género
- Origen y hábitat (del campo o la ciudad)
- Biografía personal

[1] "Aproximación sociológica a las necesidades y al consumo de los mayores". *Reis*. 103/03, pp. 83-111. Consultado el 7 de mayo de 2014, en dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/767077.pdf

Perfil general del consumidor mayor

El adulto mayor no ha sido, hasta hoy, el mayor objetivo del consumo, pues suele asumirse que su poder adquisitivo es bajo, lo cual no siempre es tan acertado, considerando que, para muchos, su ingreso, aunque sea escaso, es sólo para ellos, y que además suelen tener casa propia y unos hábitos de consumo más controlados que los de la juventud. También hay que tomar en cuenta que muchos de ellos sí han forjado un patrimonio que les provee de una renta segura aparte de su retiro.

Haciendo una generalización, se puede decir que su perfil tiene las siguientes características:

- Su posición económica suele mermarse cuando se pensionan
- Gracias a su experiencia, los mayores tienden a adecuarse a su situación financiera
- Los mayores suelen ser más racionales y escépticos respecto del consumo, sin por ello dejar de buscar la satisfacción de sus necesidades

Las personas mayores por lo general administran rigurosamente sus gastos para poder estirar sus magros ingresos; paradójicamente, estas personas suelen situar al dinero como uno de los ejes de su cotidianidad; la cultura del ahorro es común en la vida del anciano. No es raro que la pensión de los abuelos contribuya al gasto del hogar, a subsanar las finanzas de sus hijos o se destine a comprar artículos para los nietos.

Es una generación que valora lo que ya posee, consume poco y ahorra. El escritor mexicano Luis Felipe Lomelí dice que las abuelas mexicanas son ecologistas por tradición, pues practican el hábito del ahorro, la sustentabilidad y la reutilización desde lustros antes de que se pusiera de moda: *[...] en México cualquier envase vacío, de yogur o lo que sea, es un tóper [...] Si se queda usted a comer, ¡intente nomás no terminarse su plato! [...] si usted tuvo la suerte de poderle ayudar a cocinar a su abuelita, también se habrá dado cuenta de que casi toda la comida se cocinará en ése o en otro momento: la piel de las papas para frituras, el aceite se re-usará hartas veces (y se vacía en un frasquito que antes era de chiles o mermelada), [...] el bóiler se prende justo antes de bañarse y, hasta hace poco, era común bañarse a medio día para ahorrar gas, los muebles de la casa son los mismos desde hace decenios, lo mismo que los cubiertos, las sábanas, la decoración, etcétera; si intenta meditar qué comer con la puerta del refri abierta, seguramente recibirá un grito, muy probablemente, también, su abuelita tendrá una bolsa de mandado [...] y guardará cuidadosamente y reutilizará todas las bolsitas de plástico, etcétera, etcétera.*[2]

[2] "Tradiciones ambientalistas mexicanas". Sin Embargo. Consultado el 7 de mayo de 2014, en http://www.sinembargo.mx/opinion/01-05-2013/14069

El consumo de los abuelos mexicanos

En 2012, la Dirección General de Estudios sobre Consumo de **Profeco** realizó un extenso estudio sobre el gasto y el consumo de los adultos mayores, en el que se abordaron los siguientes temas:

1. Hábitos de consumo de alimentos y bebidas
2. Salud
3. Situación de bienes
4. Economía y finanzas
5. Gasto en diversión o esparcimiento

Tomando en cuenta que, como se mencionó anteriormente, la edad es un factor importante en cuanto a las necesidades de consumo, la muestra se segmentó como se describe a continuación:

Adultos mayores por grupos de edad

Grupos de edad (años)	Características	Porcentaje respecto del total*
60 a 64	Este grupo se encuentra en el inicio de la vejez y regularmente tiene buen estado físico y es productivo y económicamente activo	31%
65 a 74	Se conoce como la tercera edad funcional, en la cual se encuentra todavía población económicamente activa	42%
75 a 84	Se inicia el decrecimiento de las funciones e incluye más personas económicamente inactivas	20%
85 y más	El rasgo más común en este grupo es la declinación física e intelectual. Está más impedido físicamente y la dependencia de los demás o de las instituciones es casi total	7%

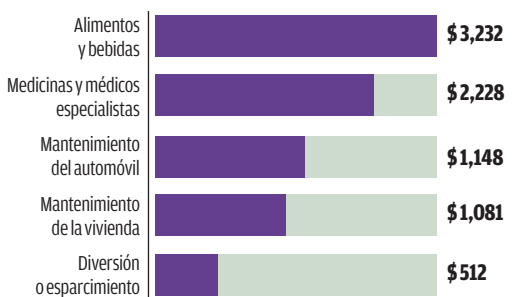
Fuente: Envejecimiento demográfico en México: Retos y perspectivas de Conapo.
* Censo de Población y Vivienda 2010.

Fuentes de ingreso y sustento económico

Según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi), 55% de los hombres recibe jubilación, mientras que 48% de las mujeres cobra pensión por viudez. Una parte considerable de este sector de la población recibe transferencias del gobierno, de amigos y/o de familiares.

Como puedes observar en la siguiente gráfica, de cinco conceptos considerados la alimentación ocupa el primer lugar entre los gastos promedios mensuales de este sector de la población.

Gasto promedio mensual por concepto



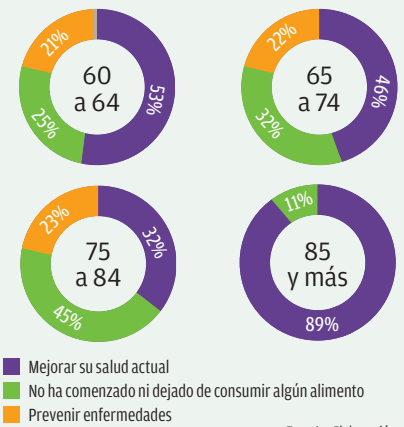
Fuente: Elaboración propia.

1 ALIMENTOS Y BEBIDAS

Gasto mensual (a septiembre de 2011)

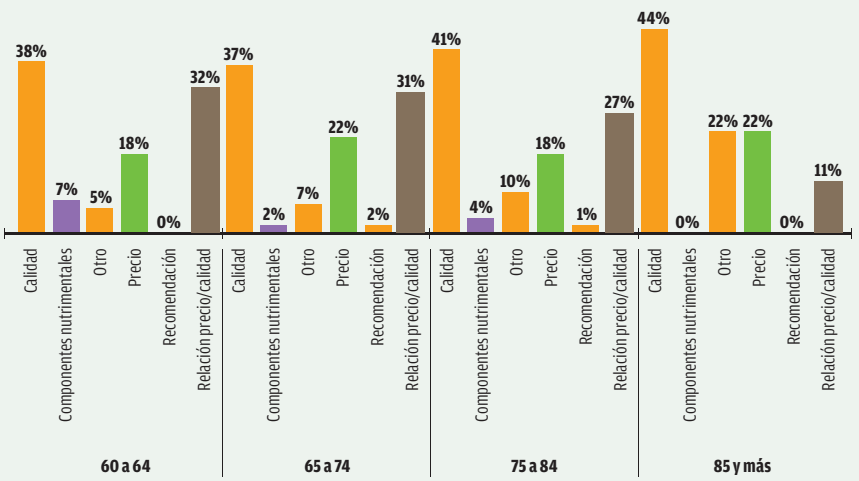
Los productos adquiridos son para consumo

Motivos por los que ha modificado su alimentación



Fuente: Elaboración propia.

Factores que affectan su selección



Fuente: Elaboración propia.

Un mercado emergente

La población que actualmente se ha ido integrando a la tercera edad en el mundo tiende a mostrar características distintas a las de generaciones anteriores, mismas que prometen una mejor calidad de vida durante esos años extras que hoy es posible vivir:

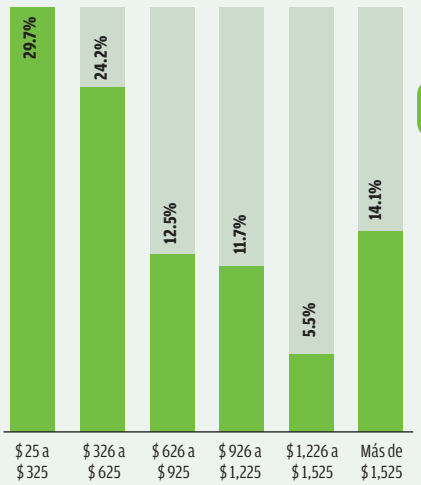
- Son más numerosos que en otros años
- Su situación económica es más estable que la de los jóvenes
- Las actitudes más vitalistas a esas edades favorecen su integración social, muchos trabajan hasta que pueden y emprenden nuevas ideas
- Son generaciones mejor educadas que las que les preceden
- Su salud es mejor a su edad que la que tenían sus antepasados

Actualmente existe una creciente oferta de viajes, servicios de salud y financieros, productos farmacéuticos y cosméticos antienvejecimiento, acondicionamiento físico y servicios a domicilio que buscan satisfacer las necesidades de estas personas que se caracterizan por ya no tener dependientes económicos. Mención especial merece la industria nutracéutica, que desarrolla científicamente productos alimenticios con el fin de mejorar la salud, cuyo consumidor idóneo es el adulto mayor que busca el bienestar y la plenitud física durante los no pocos años que le quedan de vida.

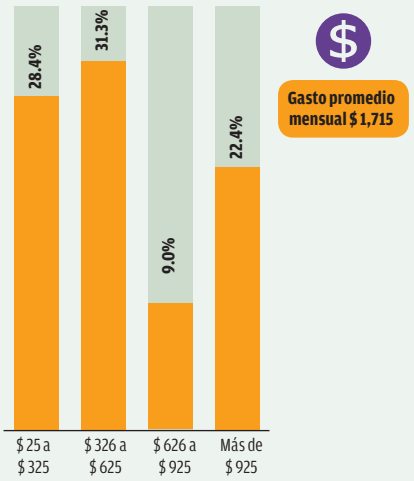
2 Salud

52.6%
padece alguna enfermedad crónica o discapacidad permanente, lo que les representa un gasto promedio de:

Parte de su ingreso destinado al gasto en medicinas, materiales de curación o aplicación, etc., en un mes

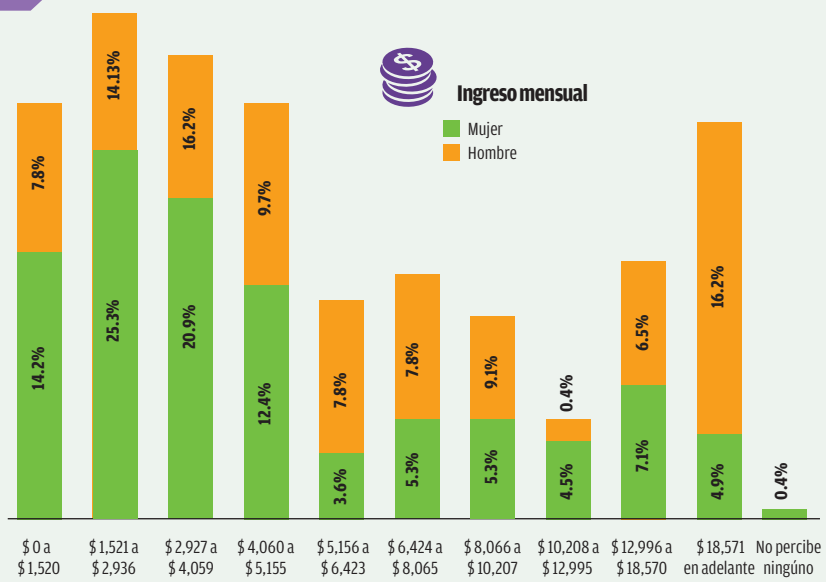


Gastos en servicios médicos y especialidades en un mes



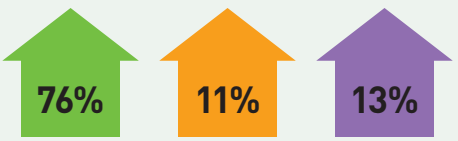
La suma no resulta en 100%, ya que no se consideraron las siguientes respuestas: no sabe, no contestó, no recuerda, nada y variable.

3 Situación de bienes



47.6%
considera que su ingreso mensual le permite comprar todo lo que necesita

Vivienda



Otros bienes y beneficios

26% Automóvil

10.4% Otro inmueble

8.3% Seguro de vida

8.5% Seguro de gastos médicos mayores

1.9% Plan de jubilación privado

34% Ha realizado su testamento

4 Economía y finanzas

26% cuenta con tarjeta de crédito

27% ahorra parte de sus ingresos actuales

76% ahorra para tener un fondo para emergencias e imprevistos

Están pagando alguna deuda:

60 a 64	**28.6%**
65 a 74	**20.8%**
75 a 84	**10.7%**
+ de 80	**Ninguno**

5 Diversión y esparcimiento

Realizan actividades de esparcimiento

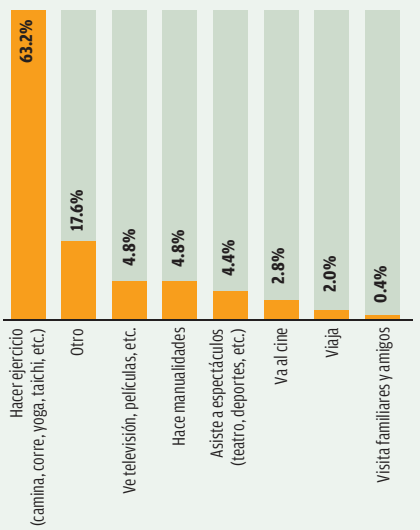
43.5% 60 a 64 años

44.5% 65 a 74 años

53.6% 75 a 84 años

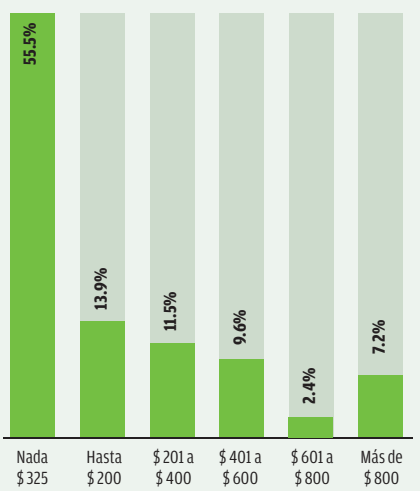
43.5% + de 80 años

Actividades que realizan



Gasto promedio mensual $ 512

Gasto mensual en diversión



Dime a qué generación perteneces y te diré qué consumirás cuando seas mayor

Cada generación vive una época distinta y propia en la que se valoran, viven y experimentan diferentes acontecimientos y aspectos del entorno. Sin duda, esto está íntimamente ligado con la forma de consumir. Un mismo producto tiene un efecto variado entre los mayores y los jóvenes, de acuerdo con la historia personal y el cúmulo de experiencias vividas.

Un claro ejemplo de esto son las nuevas tecnologías. Aún son pocos los adultos mayores que las usan, porque durante su infancia y juventud no existían. Muchos de ellos no las saben usar, y quienes sí las usan no las ven tan imprescindibles ni las aprovechan tanto como las personas de entre 30 y 40 años, ni mucho menos como los *millennials* o nativos digitales, que no conocen el mundo sin ellas.

Es de esperarse que, cuando los jóvenes de hoy tengan más de 60 años, demanden este tipo de *gadgets*; no obstante, habrá tecnologías más recientes que les sean ajenas.

Ejemplo inverso son los periódicos y revistas impresos, que todavía compran las personas mayores.

Fuente

· World Health Organization. (2012). "Life expectancy at birth". World Health Organization. Consultado el 7 de mayo de 2014, en http://gamapserver.who.int/gho/interactive_charts/mbd/life_expectancy/atlas.htm

Exprimidores y extractores de jugo

Tu fábrica de energía líquida

El jugo es una refrescante forma de empezar el día, sobre todo si —valga la redundancia— está elaborado con vegetales frescos y recién procesados por tu propio exprimidor o extractor. Si quieres saber cuál de estos electrodomésticos extrae más energía de las frutas y verduras, consumiendo menos energía eléctrica y de la forma más cómoda y segura, sigue leyendo

Los exprimidores de cítricos y los extractores por centrifugado te brindan la opción de elaborar en casa tus propios jugos a base de frutas y verduras, lo cual es más saludable que adquirirlos en tiendas ya procesados, o incluso en mercados —aunque sean naturales—. Esto es así porque, al beberlos inmediatamente después de exprimirlos, se aprovechan mejor los nutrientes que originalmente contiene el vegetal o fruta en cuestión.

¿Un hábito saludable?

Beber jugos de fruta y verdura se ha convertido en una tendencia entre quienes buscan una alimentación saludable y natural; tienen la ventaja de que, si no te gustan mucho las verduras y las frutas, pueden hacer que hasta te sepa rico beberlas. Sin embargo, tal vez te sorprenda saber que, si bien brindan una alternativa para incrementar tu consumo de vegetales al día (la Organización Mundial de la Salud recomienda comer 400 g de verduras y frutas diariamente;[1] en México consumimos sólo 120 gramos per cápita al día), los estudios más recientes indican que no es recomendable hacer de su consumo un hábito, porque implican concentración de azúcar y eliminación de fibra.

Como es de esperarse, esta concentración es mayor en el caso de las frutas dulces —naranja, manzana, mango, papaya, piña, pera, uva, etcétera— que en el de las verduras —considerando la diferencia entre fruta y verdura, el sabor dulce o salado—;[2] comer todas estas frutas enteras es un hábito muy saludable que ayuda a prevenir múltiples enfermedades, mientras que beberlos con mucha frecuencia aumenta el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Considera cuánto te llenas al comer una naranja en gajos y cuánto puede satisfacerte el jugo de solamente esa misma naranja. Al exprimirla, bebes todos sus nutrientes excepto la fibra —que se convierte en bagazo—, misma que es uno de los principales motivos por los que comer vegetales es tan necesario y saludable, por ser responsable de contribuir a una adecuada asimilación del resto de los nutrientes y de que el azúcar sea absorbida por el cuerpo gradualmente. Un consumo suficiente de fibra en la dieta diaria reduce los niveles de azúcar y colesterol en la sangre, así como los de hipertensión arterial; y ayuda a mantener un peso y una digestión adecuados. Su ausencia ocasiona que el organismo procese los jugos de fruta de la misma manera que asimila un refresco de cola o cualquiera otra bebida azucarada.

Ahora bien, no se trata de desterrar los jugos de tu dieta, sólo de que, si tienes uno de estos aparatos en casa, no hagas del jugo tu única forma de consumir vegetales. Asegúrate de consumir suficiente fibra, además de proteínas y grasas, y no olvides que un jugo de ninguna manera es una comida completa ni tampoco un sustituto del agua simple.

Los extractores de frutas y verduras y exprimidores de cítricos son en general muy sencillos de usar y su precio es accesible; por lo que, si estás considerando adquirir uno, en el presente comparativo de calidad te ofrecemos una descripción de las características principales y desempeño de los modelos más representativos que podrás encontrar en el mercado nacional, sometidos a prueba por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

[1] Organización Mundial de la Salud. (s/f). "Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud". Organización Mundial de la Salud. Consultado el 7 de mayo de 2014, en http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/

[2] Revisa el recuadro "Frutas con conflicto de identidad".

El estudio

En total analizamos 14 modelos de exprimidores de cítricos y 12 de extractores de jugo, todos ellos para uso doméstico, a los cuales les aplicamos cuatro pruebas a cada uno:

Eficiencia en la producción de jugo. Medimos la cantidad de energía eléctrica demandada para obtener 350 ml de jugo de naranja en el caso de los exprimidores y 250 ml de jugo de zanahoria en el de los extractores. Con estos valores calculamos la energía necesaria para elaborar un vaso de jugo, es decir, el nivel de eficiencia de cada aparato. Para esta prueba utilizamos un equipo de medición que registra los watts-hora (Wh) demandados por el aparato, similar en su funcionamiento a los medidores de luz que CFE instala en nuestros hogares.

En los exprimidores de jugo medimos, además, la potencia de su motor (torque), encontrando que tres modelos integran motores más potentes que les permiten ofrecer un régimen de trabajo mayor que el resto, por lo que son una excelente opción para elaborar hasta 1 litro de jugo.

Consumo de potencia. Medimos el valor instantáneo máximo de potencia eléctrica (watts) que demanda cada aparato cuando se exprimen naranjas o se extrae jugo de zanahoria. Este valor es sólo de referencia y suele ser menor que el valor de potencia máxima (potencia del motor) declarado por el fabricante en su producto.

Atributos y características. Listamos las características principales y los atributos más representativos de cada modelo analizado. Esta información es muy útil para ayudarte a elegir el modelo con el diseño más adecuado a tus gustos y necesidades.

Información al consumidor. Verificamos que todos los productos presentaran la información, instrucciones de uso y garantía que marcan las normas de referencia: marca, modelo, características eléctricas de alimentación, representante de la marca, duración de la garantía, precauciones, etcétera. En este rubro todos cumplieron.

Normatividad

Las normas de referencia empleadas fueron las siguientes:

NOM-024-SCFI-2013
Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.

NOM-008-SCFI-2002
Sistema General de Unidades de Medida.

NMX-J-521/1-ANCE-2012
Aparatos electrodomésticos y similares - Seguridad - Parte 1: Requisitos generales.

NMX-J-521/2-14-ANCE-2005
Aparatos electrodomésticos y similares - Seguridad - Parte 2-14: Requisitos particulares para máquinas de cocina.

Ficha técnica

Periodo del muestreo
11 de noviembre de 2013 al 28 de febrero de 2014

Realización del estudio
23 de octubre de 2013 al 10 de abril de 2014

Marcas / modelos analizados
7/12
extractores
11/14
exprimidores

Pruebas / ensayos realizados
112 / 1008

ESTUDIO DE CALIDAD

Exprimidores de cítricos

BLACK & DECKER

CJ631 / CHINA / GARANTÍA 2 AÑOS

E

Número de conos de distinto tamaño	2
Capacidad de su recipiente en litros	1
Sistema antigoteo	No aplica
Integra guardacable	Sí
Funcionamiento del motor	Bidireccional**

Resaltamos

Su colador (filtro) para pulpa es graduable. Incluye 2 conos.

BREVILLE

800CPXL / CHINA / GARANTÍA 1 AÑO

E

Número de conos de distinto tamaño	1
Capacidad de su recipiente en litros	No incluye
Sistema antigoteo	Sí
Integra guardacable	Sí
Funcionamiento del motor	Undireccional*

Resaltamos

Motor potente que permite un régimen de trabajo mayor. Muy fácil de usar, pues integra una palanca para presionar la fruta.

CHEF SOLUTIONS

CE22669 / CHINA / GARANTÍA 1 AÑO

E

Número de conos de distinto tamaño	1
Capacidad de su recipiente en litros	0.75
Sistema antigoteo	No aplica
Integra guardacable	Sí
Funcionamiento del motor	Bidireccional**

Consideraciones

- Prefiere los jugos de verdura (y frutas saladas) que los de frutas dulces
- Aunque consumas una parte de tus vegetales en jugo, no dejes de consumirlos diariamente enteros, pues la fibra es indispensable para una buena salud
- Al beber jugos (dulces o salados) estás consumiendo un concentrado de calorías, es decir que su densidad calórica es alta
- Prepárate para comprar en abundancia; para elaborar un vaso de jugo se requieren grandes cantidades de vegetales
- Considera agregarle de vuelta un poco del bagazo a tu jugo resultante, te llenará más y cumplirás en parte con tu aporte de fibra
- Además de la fibra, no olvides consumir proteínas y grasas. Puedes añadir al jugo un poco de proteína en polvo y un chorrito del aceite de tu preferencia, o acompañarlo de frutos secos, que son muy nutritivos

* Unidireccional = gira en un solo sentido
** Bidireccional = gira en uno u otro sentido cada vez que se acciona

Notas
(1) Valor máximo medido en watts demandado por el aparato al llevar a cabo el exprimido de las naranjas
(2) Todos los modelos integran colador (filtro) para pulpa, aunque sólo algunos pueden ser graduados para dejar pasar más o menos pulpa

CALIFICACIÓN EN PRUEBA DE EFICIENCIA

E= Excelente **MB**= Muy bueno **B**= Bueno **R**= Regular

Consumo de potencia (1) (W)

25 W

ELECTROLUX

JPB10 / CHINA / GARANTÍA 1 AÑO

E

Número de conos de distinto tamaño	2
Capacidad de su recipiente en litros	1
Sistema antigoteo	No aplica
Integra guardacable	No
Funcionamiento del motor	Bidireccional**

Resaltamos

Su colador (filtro) para pulpa es graduable. Incluye 2 conos.

31 W

ELECTROLUX

JPB11 / CHINA / GARANTÍA 1 AÑO

E

Número de conos de distinto tamaño	2
Capacidad de su recipiente en litros	1
Sistema antigoteo	No aplica
Integra guardacable	Sí
Funcionamiento del motor	Bidireccional**

Resaltamos

Incluye 2 conos. Aunque su colador (filtro) de pulpa es graduable, su diseño provoca que las semillas sean expulsadas durante su operación.

31 W

HAMILTON BEACH

66333 / CHINA / GARANTÍA 1 AÑO

E

Número de conos de distinto tamaño	2
Capacidad de su recipiente en litros	0.5
Sistema antigoteo	Sí
Integra guardacable	Sí
Funcionamiento del motor	Bidireccional**

Resaltamos

Incluye 2 conos.

125 W

KRUPS

ZX700038 / CHINA / GARANTÍA 2 AÑOS

E

Número de conos de distinto tamaño	1
Capacidad de su recipiente en litros	No incluye
Sistema antigoteo	Sí
Integra guardacable	Sí
Funcionamiento del motor	Undireccional*

Resaltamos

Motor potente que permite un régimen de trabajo mayor. Presenta palanca para presionar la fruta y puede funcionar sin el uso de esta.

Exprimidores de cítricos

Corazón púrpura

- 1 betabel
- 1 manzana
- 12 zanahorias medianas
- ½ lima
- El jugo de dos naranjas

Procesa todo y sirve.

Jugo de 8 verduras

- 2 zanahorias
- 3 jitomates medianos enteros
- ½ pepino
- ½ pimiento morrón verde
- 3 tallos de apio
- 1 taza de espinacas
- 2 puñados de perejil

Procesa todos los ingredientes en el extractor, sirve y añade limón, pimienta y un poco de picante si lo deseas.

Ojos bien abiertos

- 2 manzanas medianas
- 14 zanahorias medianas
- El jugo de 2 naranjas

Exprime las naranjas, procesa el resto de los ingredientes en el extractor, mezcla y sirve.

MOULINEX

BKB401MX / COLOMBIA / GARANTÍA 1 AÑO

E

Número de conos de distinto tamaño	1
Capacidad de su recipiente en litros	1
Sistema antigoteo	No aplica
Integra guardacable	Sí
Funcionamiento del motor	Bidireccional**

NAVIA

EJM-707 / CHINA / GARANTÍA 1 AÑO

E

Número de conos de distinto tamaño	2
Capacidad de su recipiente en litros	0.8
Sistema antigoteo	No aplica
Integra guardacable	Sí
Funcionamiento del motor	Bidireccional**

Resaltamos

Incluye 2 conos. Aunque su colador (filtro) de pulpa es graduable, su diseño provoca que las semillas sean expulsadas durante su operación.

PROCTOR SILEX

66334 / CHINA / GARANTÍA 1 AÑO

E

Número de conos de distinto tamaño	2
Capacidad de su recipiente en litros	1
Sistema antigoteo	No aplica
Integra guardacable	Sí
Funcionamiento del motor	Bidireccional**

Resaltamos

Su colador (filtro) para pulpa es graduable. Incluye 2 conos.

TIMCO

EX-2 / MÉXICO / GARANTÍA 3 AÑOS

E

Número de conos de distinto tamaño	1
Capacidad de su recipiente en litros	1.25
Sistema antigoteo	No aplica
Integra guardacable	No
Funcionamiento del motor	Bidireccional**

CALIFICACIÓN EN PRUEBA DE EFICIENCIA

E= Excelente **MB**= Muy bueno **B**= Bueno **R**= Regular

Consumo de potencia (1) (W)

104 W

NAVIA

EJM-709 / CHINA / GARANTÍA 1 AÑO

E

Número de conos de distinto tamaño	2
Capacidad de su recipiente en litros	No incluye
Sistema antigoteo	Sí
Integra guardacable	Sí
Funcionamiento del motor	Undireccional*

Resaltamos

Motor potente que permite un régimen de trabajo mayor. Base y colador de material metálico. Incluye 2 conos.

31 W

OSTER

3186 / CHINA / GARANTÍA 1 AÑO

E

Número de conos de distinto tamaño	1
Capacidad de su recipiente en litros	0.75
Sistema antigoteo	No aplica
Integra guardacable	Sí
Funcionamiento del motor	Bidireccional**

29 W

TIMCO

EX-3 / MÉXICO / GARANTÍA 3 AÑOS

E

Número de conos de distinto tamaño	1
Capacidad de su recipiente en litros	0.8
Sistema antigoteo	No aplica
Integra guardacable	No
Funcionamiento del motor	Bidireccional**

* Unidireccional = gira en un solo sentido
** Bidireccional = gira en uno u otro sentido cada vez que se acciona

Notas
(1) Valor máximo medido en watts demandado por el aparato al llevar a cabo el exprimido de las naranjas
(2) Todos los modelos integran colador (filtro) para pulpa, aunque sólo algunos pueden ser graduados para dejar pasar más o menos pulpa

Extractores de jugo por centrifugado

HAMILTON BEACH

67601 / CHINA / GARANTÍA 1 AÑO

E

Recipiente recolector de bagazo	Sí
Recipiente recolector de jugo (capacidad en litros)	No
Alimentador de boca ancha	Sí
Número de velocidades	1
Proporciona cepillo para limpieza	Sí
Integra guardacable	Sí

Resaltamos

Su centrifugado es muy eficiente, el bagazo queda casi sin jugo. Incluye recetario.

HAMILTON BEACH

67606-MX / CHINA / GARANTÍA 1 AÑO

E

Recipiente recolector de bagazo	Sí
Recipiente recolector de jugo (capacidad en litros)	Sí 0.5
Alimentador de boca ancha	Sí
Número de velocidades	1
Proporciona cepillo para limpieza	Sí
Integra guardacable	Sí

Resaltamos

Incluye recetario.

MOULINEX

JU650G38 / CHINA / GARANTÍA 1 AÑO

E

Recipiente recolector de bagazo	Sí
Recipiente recolector de jugo (capacidad en litros)	Sí 1.25
Alimentador de boca ancha	Sí
Número de velocidades	2
Proporciona cepillo para limpieza	Sí
Integra guardacable	No

Resaltamos

Su centrifugado es muy eficiente, el bagazo queda casi sin jugo. Aunque proporciona cepillo para limpieza, este es muy pequeño.

Frutas con conflictos de identidad

Las frutas son dulces y las verduras saladas, ¿cierto? Depende. Esta afirmación es aceptada por convención en la cocina, pero para la botánica es incorrecta. Entonces, ¿qué característica debe tener un vegetal para considerarse fruta? La respuesta es simple: ser, de hecho, un fruto; cualquiera otra parte de una planta es considerada verdura.

Frutas

- Se caracterizan por contener la **semilla** o el **hueso** de la planta y por sus vivos colores
- **Frutas saladas:** pepino, calabaza, jitomate, aguacate, chile, berenjena, etcétera
- **Semillas:** semillas de girasol, semillas de calabaza, almendras, nueces, cacahuates
- Y todas las **frutas dulces**

Verduras

- **Bulbos:** ajo, cebolla, betabel
- **Brotes:** alfalfa, soya
- **Hoja:** acelga, apio, espinaca, lechuga y cualquier quelite
- **Inflorescencia (o flor):** alcachofa, brócoli, coliflor y flor de calabaza
- **Raíz:** zanahoria y rábano
- **Tallo:** puerro, espárrago
- **Tubérculo:** papas y camotes

Para este artículo consideraremos la acepción más extendida y llamaremos frutas a las que son dulces.

CALIFICACIÓN EN PRUEBA DE EFICIENCIA

E= Excelente **MB**= Muy bueno **B**= Bueno **R**= Regular

Consumo de potencia (1) (W)

TURMIX

USO RUDO / MÉXICO / GARANTÍA 1 AÑO

E

Recipiente recolector de bagazo	No
Recipiente recolector de jugo (capacidad en litros)	No
Alimentador de boca ancha	No
Número de velocidades	1
Proporciona cepillo para limpieza	No
Integra guardacable	No

Resaltamos

Su centrifugado es muy eficiente, el bagazo queda casi sin jugo. Incluye cono, por lo que puede funcionar como exprimidor. Incluye recetario.

TURMIX

CYCLONE / MÉXICO / GARANTÍA 1 AÑO

E

Recipiente recolector de bagazo	No
Recipiente recolector de jugo (capacidad en litros)	No
Alimentador de boca ancha	No
Número de velocidades	1
Proporciona cepillo para limpieza	No
Integra guardacable	No

Resaltamos

Su centrifugado es muy eficiente, el bagazo queda casi sin jugo. Incluye cono, por lo que puede funcionar como exprimidor. Incluye recetario.

TURMIX

AUTOMÁTICO G2 / MÉXICO / GARANTÍA 1 AÑO

E

Recipiente recolector de bagazo	Sí
Recipiente recolector de jugo (capacidad en litros)	No
Alimentador de boca ancha	No
Número de velocidades	1
Proporciona cepillo para limpieza	No
Integra guardacable	No

Resaltamos

Incluye recetario.

BLACK & DECKER

JE2200B / CHINA / GARANTÍA 2 AÑOS

MB

Recipiente recolector de bagazo	Sí
Recipiente recolector de jugo (capacidad en litros)	Sí 0.3
Alimentador de boca ancha	No
Número de velocidades	1
Proporciona cepillo para limpieza	No
Integra guardacable	No

Notas
(1) Valor máximo medido en watts demandado por el aparato al llevar a cabo la extracción de jugo de zanahoria

Recibe mensualmente en tu correo electrónico la Tecnología Doméstica, el Platillo Sabio, nuestros estudios de calidad y los precios del gas. Comunícate al **Teléfono del Consumidor** para suscribirte sin costo alguno. Llama al **5568 8722** desde el DF y área metropolitana, o al **01 800 468 8722** desde el resto del país.

Extractores de jugo por centrifugado

BREVILLE

BJE510XL / CHINA / GARANTÍA 1 AÑO

MB

Recipiente recolector de bagazo	Sí
Recipiente recolector de jugo (capacidad en litros)	Sí 1.2
Alimentador de boca ancha	Sí
Número de velocidades	5
Proporciona cepillo para limpieza	Sí
Integra guardacable	Sí

Resaltamos

Su centrifugado es muy eficiente, el bagazo queda casi sin jugo. Su selector de 5 velocidades es electrónico. Incluye recetario.

BREVILLE

JE98XL / CHINA / GARANTÍA 1 AÑO

MB

Recipiente recolector de bagazo	Sí
Recipiente recolector de jugo (capacidad en litros)	Sí 1
Alimentador de boca ancha	Sí
Número de velocidades	2
Proporciona cepillo para limpieza	Sí
Integra guardacable	No

Resaltamos

Su centrifugado es muy eficiente, el bagazo queda casi sin jugo. Incluye recetario.

KRUPS

ZY501DD50 / CHINA / GARANTÍA 2 AÑOS

MB

Recipiente recolector de bagazo	Sí
Recipiente recolector de jugo (capacidad en litros)	Sí 1.25
Alimentador de boca ancha	Sí
Número de velocidades	2
Proporciona cepillo para limpieza	Sí
Integra guardacable	Sí

Notas
(1) Valor máximo medido en watts demandado por el aparato al llevar a cabo la extracción de jugo de zanahoria

Tango tropical

- 2 duraznos medianos
- 2 peras medianas
- ½ piña

Procesa todos los ingredientes en el extractor y sirve.

CALIFICACIÓN EN PRUEBA DE EFICIENCIA

E= Excelente **MB**= Muy bueno **B**= Bueno **R**= Regular

Consumo de potencia (1) (W)

OSTER

3168 / CHINA/ GARANTÍA 1 AÑO

MB

Recipiente recolector de bagazo	Sí
Recipiente recolector de jugo (capacidad en litros)	Sí 0.8
Alimentador de boca ancha	Sí
Número de velocidades	1
Proporciona cepillo para limpieza	No
Integra guardacable	No
Resaltamos	
Incluye recetario.	

MOULINEX

JU450GMX / CHINA/ GARANTÍA 1 AÑO

R

Recipiente recolector de bagazo	Sí
Recipiente recolector de jugo (capacidad en litros)	Sí 0.8
Alimentador de boca ancha	Sí
Número de velocidades	2
Proporciona cepillo para limpieza	No
Integra guardacable	No

Jugo rosa anticáncer

- ½ limón exprimido
- Un jitomate grande
- Una rebanada grande de sandía

Procesa el jitomate y añádele el limón, luego la sandía hasta llenar 950 ml.

Manzana refrescante

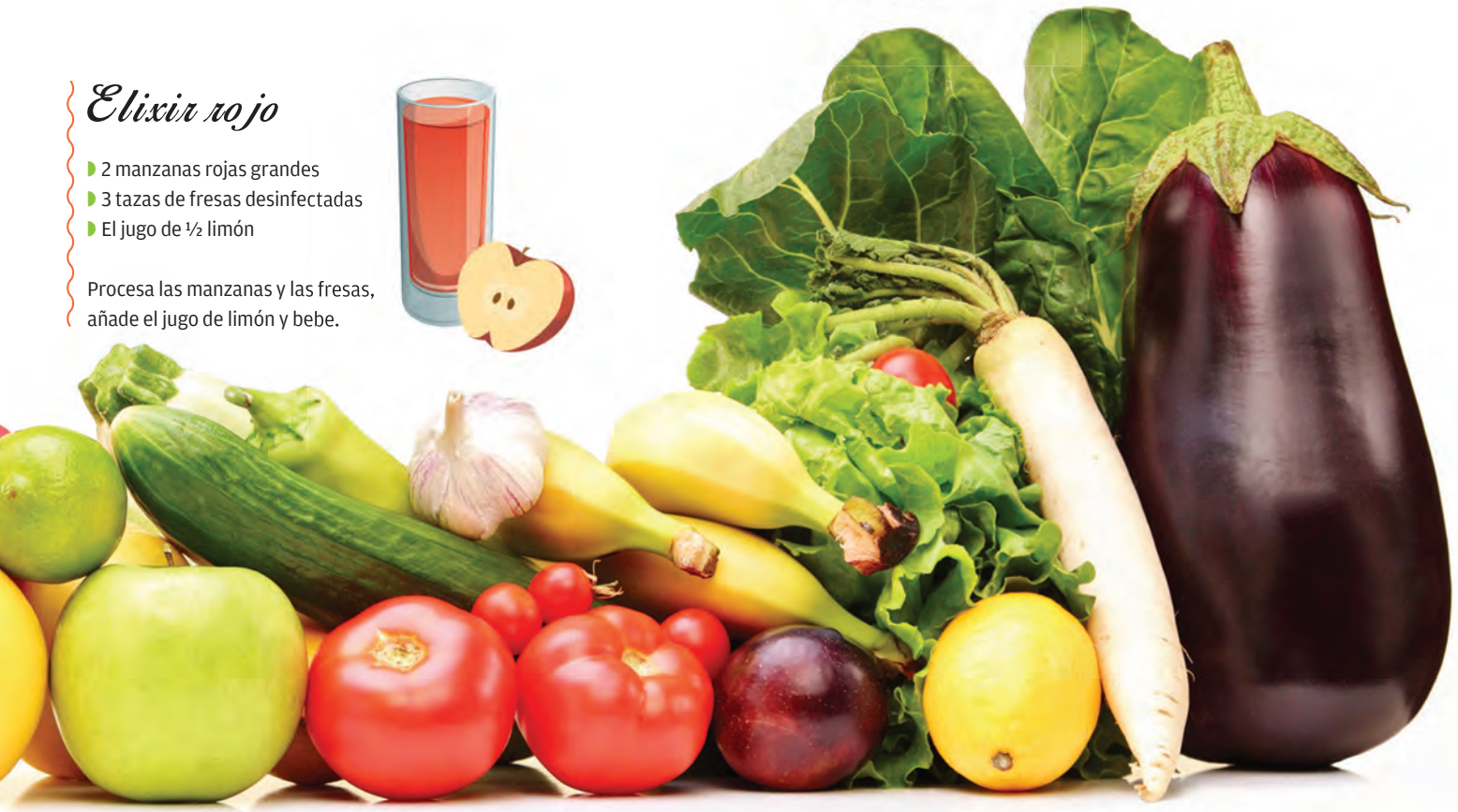
- 5 manzanas medianas
- 2 tallos grandes de apio
- El jugo de 2 naranjas

Exprime las naranjas, procesa el resto de los ingredientes en el extractor, mezcla y sirve.

Elixir rojo

- 2 manzanas rojas grandes
- 3 tazas de fresas desinfectadas
- El jugo de ½ limón

Procesa las manzanas y las fresas, añade el jugo de limón y bebe.



Lo que encontramos

Exprimidores

Los modelos

Krups
ZX700038

Breville
800CPXL

tienen una palanca que permite presionar la mitad de la naranja sobre el cono, facilitando bastante su uso.

La **limpieza** de todos los modelos analizados es **sencilla,** no encontramos modelo alguno que por su diseño resulte difícil de lavar.

La mitad de los modelos analizados incluye un **cono extra más pequeño** para exprimir jugo de lima y limón.

Detectamos una pequeña falla en los diseños de los modelos **EJM-707** de **Navia** y **JPB11** de **Electrolux,** pues las semillas de la fruta son expulsadas del colador mientras exprimen.

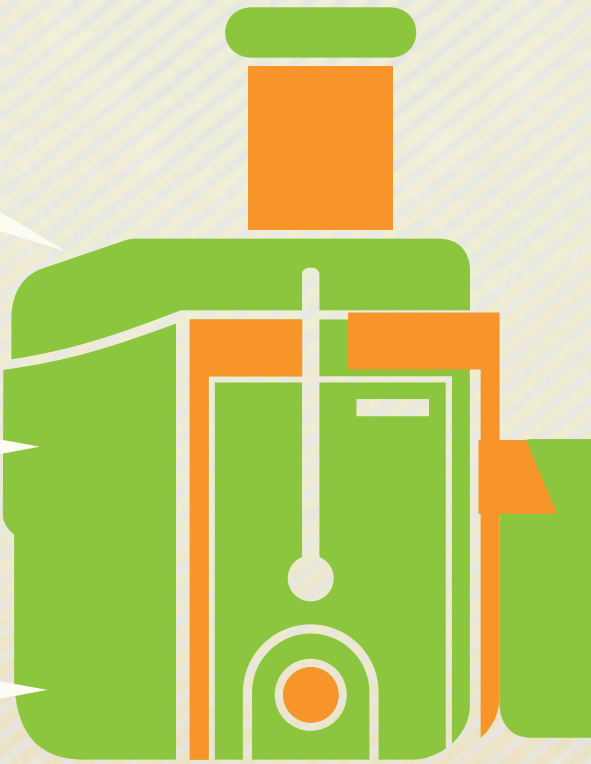
Los modelos **800CPXL** de **Breville, ZX700038** de **Krups** y **EJM-709** de **Navia** integran un motor más potente que les permite elaborar más cantidad de jugo que el resto de los modelos, sin forzarse.

La mayoría de los modelos analizados consume muy poca luz **–alrededor de 30 W–** y brinda el servicio esperado, por lo que es una buena opción para elaborar pequeñas cantidades de jugo al día.

La eficiencia de todos los modelos analizados es excelente, ya que para elaborar un vaso de jugo de naranja requieren solamente de **0.6** a **2.2** Wh, valores de consumo que en realidad son muy pequeños.

Extractores

Al compararlos con los exprimidores podrás apreciar que su consumo eléctrico máximo es notablemente mayor –de entre **500 W** y **1050 W**–; y tiene que ser así porque requieren de un motor más potente para centrifugar la fruta o verdura que es triturada en el proceso de extraer el jugo.



Solamente dos modelos

Turmix
Uso rudo

Turmix
Cyclone

carecen de recipiente recolector de bagazo, por lo que una vez que se satura su filtro hay que apagarlos y retirar el bagazo para poder seguir usándolos. Como referencia, considera que con 500 g de zanahoria, que te permiten obtener aproximadamente 300 ml de jugo, se satura su filtro.

No obstante, para elaborar un vaso de jugo se requiere en promedio de entre **2** Wh y **5** Wh de energía eléctrica –un valor no tan bajo como el de los exprimidores, pero bastante moderado–.

Salvo los dos modelos anteriores, el resto sí cuenta con recipiente para recolectar el bagazo, lo que permite extraer el jugo de aproximadamente 1.5 kg de zanahoria de manera continua, sin tener que apagarlos para retirar el bagazo.

Recomendaciones

Para un uso seguro

Se trata de aparatos que tienen partes en movimiento, por lo que han sido diseñados para ser seguros cuando se usan de manera normal y se toman en consideración las recomendaciones del fabricante. Con base en lo anterior, a continuación te marcamos las más relevantes:

- Estos aparatos no deben ser operados por niños
- Cada vez que lo armes para usarlo, verifica que esté desconectado de la electricidad y luego asegúrate de que las piezas se ensamblen correctamente; ten especial cuidado cuando manipules el cesto del filtro de los extractores, pues en el disco inferior tienen pequeños filos
- Colócalo en superficies estables y resistentes; recuerda que funcionan ejerciendo presión sobre los mismos
- La base del aparato no debe ser sumergida en agua, porque es la que contiene el motor; para limpiarla desconéctala y pásale un trapo húmedo
- Lava muy bien todas las piezas que así lo requieran para evitar que tus jugos se contaminen
- Cuando estés operando el exprimidor o extractor sujétalo firmemente de su asa
- Evita que su cable de alimentación entre en contacto con superficies calientes
- Nunca presiones la fruta o verdura en el alimentador del extractor con la mano, siempre usa el empujador
- No lo mantengas en exteriores; no están diseñados para trabajar en ambientes lluviosos o calurosos
- No olvides lavar las frutas y verduras antes de procesarlas. Recuerda que algunos vegetales incluso deben ser desinfectados (la extracción por centrifugado no elimina las bacterias)

Sugerencias

- **Bebe el jugo inmediatamente** después de extraerlo o exprimirlo, así aprovecharás al máximo las vitaminas y minerales de la fruta o verdura. Los nutrientes se oxidan por el contacto con el aire —la vitamina C se deteriora rápidamente con la luz— y pierden su efectividad. Esta es la gran ventaja del jugo natural sobre los jugos procesados, los cuales han perdido gran cantidad de nutrientes
- **Es aconsejable** que la boca del alimentador sea suficientemente ancha para introducir trozos de fruta o verdura grandes, sin tener que pasar mucho tiempo rebanando
- **Puedes emplear** el bagazo de algunos vegetales para elaborar panes rellenos, o bien, agregarle limón y chile en polvo y comerlo como botana. O si no te lo quieres comer, es una excelente composta en tu jardín

Ocho de los **12 modelos analizados** cuentan con recipiente recolector de jugo en diferentes capacidades. Los que ofrecen mayor capacidad –mayor o igual a **800 ml**– son: **ZY501DD50** de **Krups**, **BJE510XL** de **Breville**, **JU650G38** de **Moulinex**, **JE98XL** de **Breville**, **3168** de **Oster** y **JU450GMX** de **Moulinex**.

Cuatro de los modelos presentan alimentador de boca pequeña; fueron los tres modelos de la marca **Turmix** y el **JE2200B** de **Black & Decker;** el resto de los analizados te ofrecen un alimentador de boca ancha que facilita la introducción de pedazos más grandes de fruta y verdura.

Turmix	Turmix	Turmix	Black & Decker
Uso rudo	Cyclone	Automático G2	JE2200B

En la tabla de resultados te marcamos aquellos modelos que, además de obtener su respectiva calificación de eficiencia –en términos del jugo elaborado por los **Wh consumidos**–, logran extraer más jugo de cada zanahoria gracias a un mejor diseño de su cesta de filtro.

Aunque estos aparatos se conforman en promedio de entre **6** y **8 piezas** que deben lavarse por separado, encontramos que esta actividad no resulta tan complicada como parece. Solamente ten en cuenta que su cesta de filtro –el cual consta de una superficie con cientos de perforaciones muy pequeñas– debe ser lavada en cuanto termines de usar el extractor para evitar que los residuos de bagazo que queden en sus perforaciones se sequen y dificulten su limpieza. **Los modelos siguientes te ofrecen un cepillo especial que facilita esta labor de limpieza: 67601** y **67606** de **Hamilton Beach**, **JU650G38** de **Moulinex**, **BJE510XL** y **JE98XL** de **Breville** y el **ZY501DD50** de **Krups**.

Fuentes

- Juice Recipes. (s.f.). "Juicing for Health". Juice Recipes. Consultado el 3 de mayo de 2014, en http://juicerecipes.com/health/
- K. Nelson, Jennifer y Katherine Zeratsky. (15 de agosto de 2012). "Fruit or vegetable - Do you know the difference?". Mayo Clinic. Consultado el 3 de mayo de 2014, en http://www.mayoclinic.org/healthy-living/nutrition-and-healthy-eating/expert-blog/fruit-vegetable-difference/bgp-20056141
- Montoya Bonillas, Mauricio. (22 de enero de 2010). "Sección de frutas y verduras". Ens/ciencia. Consultado el 3 de mayo de 2014, en http://ens-ciencia.blogspot.mx/2010/01/seccion-de-frutas-y-verduras.html
- Rose, Darya. (4 de marzo de 2013). "6 Things To Consider Before Buying A Juicer (+ more tips for fruit & vegetable juicing)". Summer Tomato. Consultado el 3 de mayo de 2014, en http://summertomato.com/6-things-to-consider-before-buying-a-juicer-other-tips-for-fruit-vegetable-juicing-2/
- University of Glasgow. (s.f.). "Fruit juice - just another sugary drink?". University of Glasgow. Consultado el 3 de mayo de 2014, en http://www.gla.ac.uk/news/headline_306830_en.html
- Zinczenko, David. (30 de diciembre de 2013). "Healthy Or Not So Much? Which Juices To Drink As You Work For A Flat Belly". abcNews. Consultado el 3 de mayo de 2014, en http://abcnews.go.com/blogs/health/2013/12/30/healthy-or-not-so-much-which-juices-to-drink-as-you-work-for-a-flat-belly/

Sácale jugo a tu compra

Marca / Modelo y descripción / País de origen / Garantía	Ciudad de México y zona metropolitana				
	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio mínimo o único
Exprimidores de cítricos					
Black & Decker / CJ631 / China / 2 años	$ 194.50	Súper Cristalería Piquio	$ 404.10	Liverpool (Centro / Ecatepec / Galerías Coapa / Perisur)	$ 249.00
Breville / 800CPXL / China / 1 año	$ 3,559.50	Liverpool (Centro / Ecatepec / Galerías Coapa / Perisur)	$ 4,215.00	Palacio de Hierro (Centro / Perisur / Satélite / Polanco)	$ 3,559.50
Chef Solutions / CE22669 / China / 1 año*	-	-	-	-	-
Electrolux / JPB10 / China / 1 año*	-	-	-	-	-
Electrolux / JPB11 / China / 1 año	$ 420.50	Súper Cristalería Piquio	-	-	-
Hamilton Beach / 66333 / China / 1 año	$ 420.00	El Rey de Corregidora	$ 653.65	Palacio de Hierro (Centro / Perisur / Satélite)	-
Krups / ZX700038 / China / 2 años	$ 2,846.65	Palacio de Hierro (Polanco)	$ 2,879.10	Liverpool (Polanco)	$ 2,879.10
Moulinex / BKB401MX / Colombia / 1 año	$ 429.00	Soriana (Aragón)	$ 519.00	Sears (Ecatepec / Galerías Coapa / Satélite / Universidad)	$ 396.00
Navia / EJM-707 / China / 1 año	$ 278.00	Cristalería Mónaco	$ 379.00	Sears (Satélite)	-
Navia / EJM-709 / China / 1 año	$ 639.00	Viana (Tacubaya / Matriz)	$ 999.00	Coppel	$ 699.00
Oster / 3186 / China / 1 año	$ 258.82	Almacenes Nuevo León / Cristalería La Corregidora / Cristalería El Ancla / Cristalería El Elefante	$ 289.00	Almacenes Ánfora	$ 257.00
Proctor Silex / 66334 / China / 1 año	$ 169.00	El Rey de Corregidora	$ 200.00	Soriana (Aragón)	$ 189.00
Timco / EX-2 / Mexico / 3 años	$ 177.40	ISSSTE (110)	$ 225.00	Chedraui (Universidad / Coapa)	$ 180.00
Timco / EX-3 / Mexico / 3 años	$ 179.00	Bodega Aurrerá (Tacubaya / Villa Coapa)	-	-	$ 189.00
Extractores de jugo por centrifugado					
Hamilton Beach / 67601 / China / 1 año	$ 869.00	Walmart (Acoxpa / Miramontes / Periférico Sur / Pirules / Plaza Aragón / Universidad)	$ 887.50	CMR Distribución / Cristalería Ruesga	$ 869.00
Hamilton Beach / 67606-MX / China / 1 año	$ 1,259.10	Liverpool (Ecatepec)	$ 1,274.15	Palacio de Hierro (Centro / Satélite)	-
Moulinex / JU650G38 / China / 1 año	$ 2,179.00	Cristalería Ruesga / CMR Distribución	$ 2,519.00	Coppel (Arboledas)	$ 2,519.00
Turmix / Uso rudo / México / 1 año	$ 1,914.50	Cristalería Ruesga	$ 2,949.00	Sears (Ecatepec / Galerías Coapa / Universidad)	$ 2,049.00
Turmix / Cyclone / México / 1 año	$ 719.00	Almacenes Ánfora / Proveedora del Hogar	$ 888.00	Hermanos Vázquez (Plaza Aragón)	$ 826.00
Turmix / Automático G2 / México / 1 año	$ 1,903.15	Palacio de Hierro (Perisur)	$ 2,626.00	Cristalería Mónaco	$ 2,687.70
Black & Decker / JE2200B / China / 2 años	$ 599.00	Chedraui / Walmart (Acoxpa / Miramontes / Pirules)	-	-	$ 599.00
Breville / BJE510XL / China / 1 año	$ 4,499.10	Liverpool (Ecatepec / Galerías Coapa / Perisur / Polanco)	$ 5,165.00	Palacio de Hierro (Centro / Perisur / Polanco / Satélite)	$ 4,499.10
Breville / JE98XL / China / 1 año	$ 2,938.50	Liverpool (Ecatepec / Galerías Coapa)	$ 3,289.00	Palacio de Hierro (Centro / Perisur / Polanco)	$ 2,938.50
Krups / ZY501DD50 / China / 2 años	$ 2,361.75	Liverpool (Satélite)	$ 2,834.10	Liverpool (Ecatepec / Galerías Coapa / Perisur / Polanco)	$ 2,834.10
Oster / 3168 / China / 1 año	$ 1,155.00	Centro Mueblero	$ 1,758.65	Palacio de Hierro (Polanco)	$ 1,726.35
Moulinex / JU450GMX / China / 1 año	$ 839.25	Liverpool (Satélite)	$ 1,119.00	Sears (Galerías Coapa / Universidad)	$ 855.00

* No se encontró el producto en las tiendas visitadas para la recopilación de precios.
Nota: Puedes solicitar las direcciones de los establecimientos que se muestran en el cuadro, en el teléfono 5625 6700 ext. 1621 o en el correo **quienesquien@profeco.gob.mx**

Precios mínimos y máximos de exprimidores de cítricos y extractores de jugo por centrifugado en la Ciudad de México, Guadalajara y Monterrey

Recopilados del 25 de abril al 2 de mayo de 2014

Guadalajara			Monterrey		
Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)
Walmart (Vallarta / Revolución)	$ 404.10	Fábricas de Francia / Liverpool Andares	$ 249.00	Walmart (Las Torres / Lincoln / Miguel Alemán)	$ 404.10	Liverpool
Fábricas de Francia / Liverpool Andares	-	-	$ 3,559.50	Liverpool (Galerías)	-	-
-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-
Fábricas de Francia / Liverpool Andares	-	-	$ 3,032.10	Liverpool	-	-
IMSS (Campesino)	$ 519.00	Sears	$ 429.00	Soriana (Cumbres / Galerías / La Fe / Lincoln / San Nicolás / Sendero Lincoln) / Soriana Híper (Miguel Alemán)	$ 519.00	Liverpool
	-	-	$ 379.00	Sears (Galerías)	-	-
Ekar de Gas (Abastos / Salto del Sol / Salto Olímpica / Salto San Juan Bosco)	$ 999.00	Coppel	$ 999.00	Coppel (Las Torres / Santo Domingo)	-	-
Cristalería La Única	-	-	$ 225.00	LM Bodegas	-	-
Walmart (Vallarta)	$ 240.00	Soriana Híper (Oblatos)	$ 189.00	Bodega Aurrerá (Félix Galván / Topo Chico) / Walmart (Las Torres / Miguel Alemán)	$ 299.00	HEB Gonzalitos
Chedraui	-	-	-	-	-	-
Bodega Aurrerá (Arboledas)	-	-	$ 179.00	Bodega Aurrerá (Félix Galván / Topo Chico)	-	-
Walmart (Revolución / Vallarta)	-	-	$ 849.00	City Club (Puerta de Hierro)	$ 869.00	Walmart (La Fe / Las Torres / Lincoln / Miguel Alemán)
-	-	-	-	-	-	-
Coppel	-	-	$ 2,519.00	Coppel (Aztlán / La Fe)	-	-
Ekar de Gas (Abastos / Salto del Sol / Salto San Juan Bosco)	$ 2,949.10	Sears	$ 2,189.00	PDH Domésticos	-	Sears (Galerías)
Ekar de Gas (Salto San Juan Bosco)	$ 878.00	Ekar de Gas (Abastos)	$ 790.00	PDH Domésticos	-	-
Cristalería La Única	-	-	$ 2,199.00	PDH Domésticos	-	-
Walmart (Revolución)	-	-	$ 559.00	Walmart (Las Torres / Lincoln / Miguel Alemán)	-	-
Fábricas de Francia / Liverpool Andares	-	-	$ 4,499.10	Liverpool (Galerías)	-	-
Liverpool Andares	-	-	$ 2,938.50	Liverpool (Galerías)	-	-
Fábricas de Francia / Liverpool	-	-	-	-	-	-
Ekar de Gas (Salto San Juan Bosco)	-	-	$ 1,601.00	Mueblería Elizondo (Madero / Santo Domingo)	-	-
IMSS (Centro Médico)	$ 1,119.00	Sears Centro	$ 949.00	Low's	$ 1,119.00	Sears (Galerías)

Laboratorio ProfeCO
Reporta

Postre y nutrición multicolor

Helados envasados
(de fresa y vainilla)

Delicioso y refrescante, el helado a todos nos fascina, y aunque no se conoce con exactitud cuándo se produjo el primero de ellos, en nuestros tiempos se comercializa en tantas presentaciones y sabores como podamos imaginar

Laboratorio ProfeCO Reporta

Es delicioso, eso nadie puede refutarlo. Sus ingredientes son fuente de proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales (los propios de la leche), por lo que es un postre que puede ser nutritivo y compatible con una dieta equilibrada, siempre que su consumo sea moderado.

El helado está hecho a partir del enfriamiento de una mezcla pasteurizada de leche o derivados lácteos, azúcar, agua, grasa, estabilizantes o emulsificantes, que es agitada para incorporar aire, responsable de la consistencia y firmeza que le conocemos, además de que incrementa el volumen del producto.

Su composición varía según sus ingredientes, así como su denominación; es por ello que podemos encontrar helado de crema de leche, helado de leche, helado con grasa vegetal, helado de crema vegetal, helado de yogur, helado con yogur y helado de leche acidificado, como los describe la norma *NMX-F-714-COFOCALEC-2012. Sistema producto leche – Alimentos – Helados y nieves o sorbetes – Denominaciones, especificaciones y métodos de prueba*.

La diferencia entre las denominaciones de los helados en la norma radica en los contenidos y tipos de grasas, aparte de los contenidos mínimos de proteína de leche, ya que mientras los helados de crema de leche o de crema vegetal deben tener un mínimo de 2.5%, los de leche o con grasa vegetal deben tener 1.5% mínimo. Por supuesto, los helados de crema de leche y de leche deben ser elaborados con la grasa propia de la leche (butírica).

Si bien la grasa determina la denominación del helado, también mejora su sabor y textura, entre otras propiedades organolépticas, aunque, ojo, por su origen pueden ser del tipo saturado (las de leche o vegetales de palma o coco) o tener grasas trans (las vegetales hidrogenadas).

El estudio

Analizamos **helados envasados de crema de leche, helados de leche y helados con grasa vegetal**, sabor vainilla y fresa, adquiridos en el Distrito Federal. Para fines comparativos se incluyeron algunos de venta a granel.

Todos los helados fueron sometidos a las mismas pruebas para **verificar sus contenidos de proteína, grasa, carbohidratos y aporte calórico**. Con el fin de determinar si realmente se elaboraron con leche, se precisaron los contenidos de lactosa.

Además, **se tipificó su tipo de grasa**, parte importante para establecer la denominación del producto, para diferenciar los que se elaboran con grasa vegetal de los elaborados con leche.

Se evaluó la calidad sanitaria, pues la calidad de los ingredientes es crítica en ciertas fases de la elaboración; tras la congelación, por ejemplo, los gérmenes supervivientes a una posible incorrecta manipulación y procesamiento pueden permanecer en el alimento.

Se revisó que la información de la etiqueta incluyera denominación, marca, nombre y domicilio del fabricante, lista de ingredientes, tabla nutrimental y contenido neto. También se verificó que la información fuera veraz y no causara confusión.

DURANTE LA ÉPOCA PREHISPÁNICA Y ANTES DE SU INTRODUCCIÓN A LA DIETA FORMAL POR LOS EUROPEOS, EL HELADO SE ELABORABA A BASE DE ESTANCO [HIELO EN FORMA DE EXPENDIO CONTROLADO POR SER DECLARADO MONOPOLIO DE LA CORONA VIRREINAL]

Aunque no fue un criterio para evaluar la calidad del producto, **se incluye el precio promedio por 100 gramos**. Para calcular el costo se utilizó el precio al adquirir las muestras.

A fin de que conozcas la cantidad que representa una bolita de helado y sepas las calorías que consumes al comerlo, **presentamos el peso promedio de una bola de helado de cada una de las marcas**.

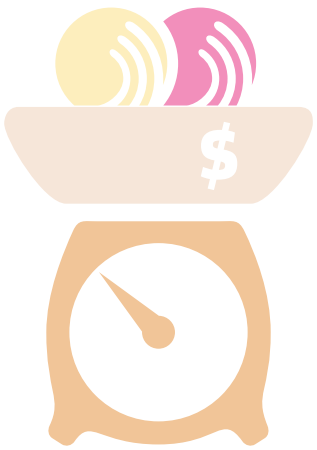
Normatividad

Las normas que se emplearon como referencia en el estudio son las siguientes:

- **NOM-002-SCFI-2011.** Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.
- **NOM-051-SCFI/SSA1-2010.** Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados - Información comercial y sanitaria.
- **NOM-243-SSA1-2010.** Productos y servicios. Leche, fórmula láctea, producto lácteo combinado y derivados lácteos. Disposiciones y especificaciones sanitarias. Métodos de prueba.
- **NMX-F-714-COFOCALEC-2012.** Sistema producto leche - Alimentos - Helados y nieves o sorbetes - Denominaciones y métodos de prueba.
- **Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.**

Ficha técnica

Periodo del estudio
26 de febrero al 15 de abril de 2014
Periodo de muestreo
26 de febrero al 3 de abril de 2014
Marcas analizadas: 25
Pruebas realizadas: 2490



Laboratorio Profeco Reporta

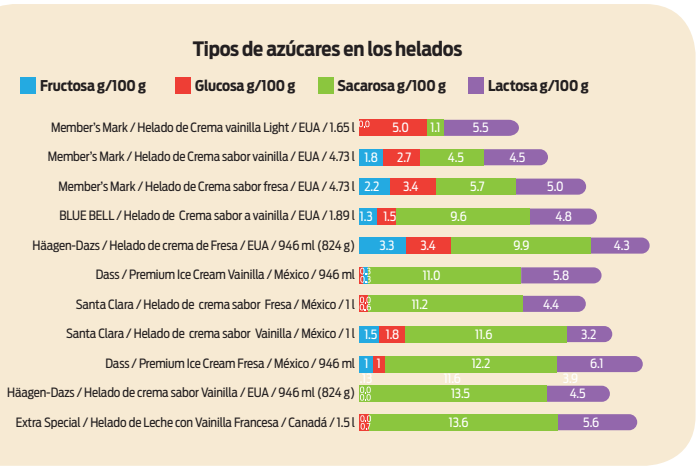
Helados

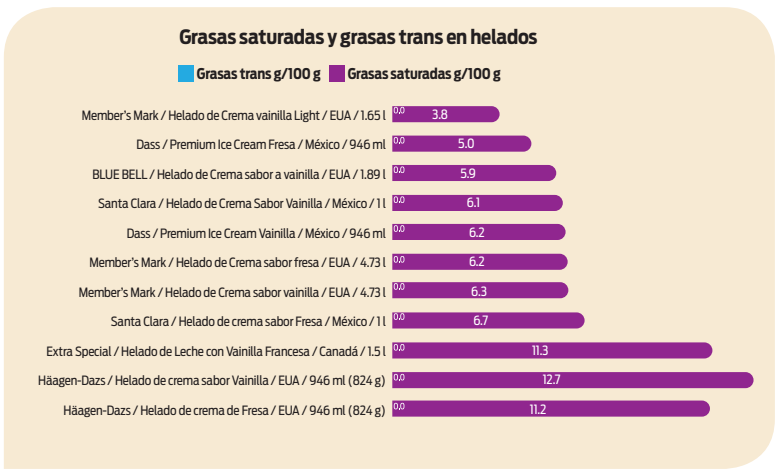
Helados de Fresa

Marca	Häagen-Dazs	Member's Mark	Dass	Santa Clara
Denominación / País de origen	Helado de crema de Fresa / EUA	Helado de Crema sabor fresa / EUA	Premium Ice Cream Fresa / México	Helado de crema sabor Fresa / México
Presentación	946 ml (824 g)	4.73 l	946 ml	1 l
Información comercial	Completa	Completa	No declara grasa mono ni poliinsaturadas en tabla nutrimental	Completa
Peso de 1 bola de helado promedio (g)	57.1	36.4	39.8	36.8
Proteína (g/100 g)	3.9	2.7	2.5	3.4
Contenido energético (kcal/100 g)	265	185	197	197
Composición de ácidos grasos	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica
Costo por 100 gramos de producto	$ 20.09	$ 3.65	$ 5.66	$ 27.18
Calidad sanitaria	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple

Helados de Vainilla

Marca
Denominación / País de origen
Presentación
Información comercial
Peso de 1 bola de helado promedio (g)
Proteína (g/100 g)
Contenido energético (kcal/100 g)
Composición de ácidos grasos
Costo por 100 gramos de producto
Calidad sanitaria





Häagen-Dazs	BLUE BELL	Member's Mark	Extra Special	Dass	Santa Clara
Helado de crema sabor Vainilla / EUA	Helado de Crema sabor a vainilla / EUA	Helado de Crema sabor vainilla / EUA	Helado de Leche con Vainilla Francesa / Canadá	Premium Ice Cream Vainilla / México	Helado de Crema Sabor Vainilla / México
946 ml (824 g)	1.89 l	4.73 l	1.5 l	946 ml	1 l
Completa	Completa	Completa	Completa	No declara grasa mono ni poliinsaturadas en tabla nutrimental	Completa
52.7	44.2	46.7	42.2	37.2	46.2
3.8	4.4	2.4	3.7	2.7	2.7
273	169	154	214	167	171
Característico grasa butírica	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica
$ 20.17	$ 9.37	$ 3.90	$ 12.00	$ 6.12	$ 24.79
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple

Laboratorio ProfeCO Reporta

Helados de grasa vegetal

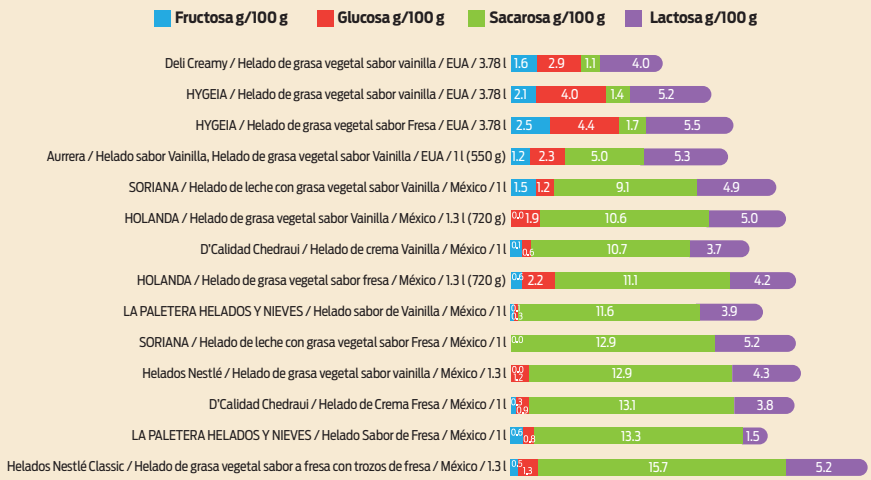
Helados de grasa vegetal de **Fresa**

Marca	HOLANDA	Helados Nestlé Classic	HYGEIA	SORIANA	D'Calidad Chedraui
Denominación / País de origen	Helado de grasa vegetal sabor fresa / México	Helado de grasa vegetal sabor a fresa con trozos de fresa / México	Helado de grasa vegetal sabor Fresa / EUA	Helado de leche con grasa vegetal sabor Fresa / México	Helado de Crema Fresa / México
Presentación	1.3 l (720 g)	1.3 l	3.78 l	1 l	1 l
Información comercial	Completa	Completa	Completa	Completa	Su denominación es incorrecta, ya que no incluye que contiene grasa vegetal. No declara grasa saturada ni azúcares en tabla nutrimental
Peso de 1 bola de helado promedio (g)	48.8	45.2	40.5	40.2	43.2
Proteína (g/100 g)	2.5	1.5	1.7	3.0	1.8
Grasa (g/100 g)	8.7	6.8	7.3	8.3	5.3
Carbohidratos (g/100 g)	25.7	34.2	22.1	30.2	21.3
Contenido energético (kcal/100 g)	191	204	161	207	140
Composición de ácidos grasos	Presenta grasa vegetal	Presenta grasa vegetal	Presenta grasa vegetal	Presenta grasa butírica y grasa vegetal	Presenta grasa vegetal
Costo por 100 gramos de producto	$ 4.39	$ 3.79	$ 3.38	$ 5.13	$ 4.33
Calidad sanitaria	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple

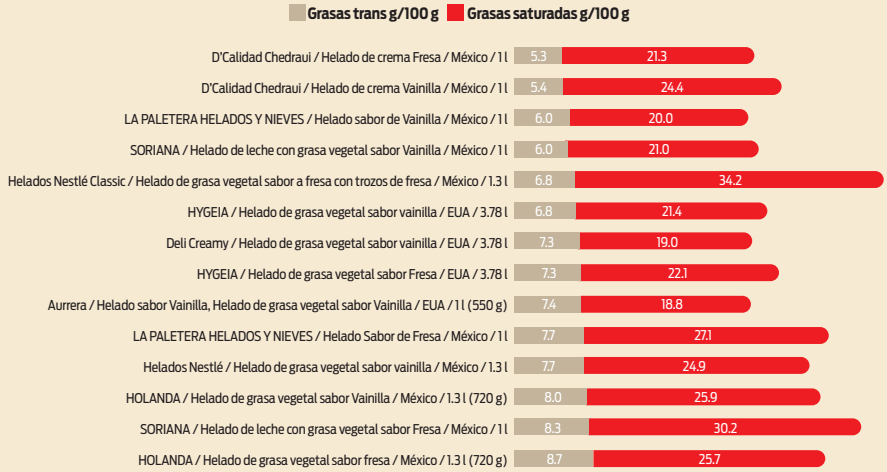
CUENTAN QUE EL EMPERADOR ROMANO NERÓN GUSTABA DE CONSUMIR UN HELADO ELABORADO CON HIELO TRAÍDO DE LAS MONTAÑAS, QUE SE COMBINABA CON FRUTAS Y COCCIÓN DE LAS MISMAS

LA PALETERA HELADOS Y NIEVES
Helado Sabor de Fresa / México
1 l
Su denominación es incorrecta, ya que no incluye que contiene grasa vegetal
41.3
0.9
7.7
27.1
181
Presenta grasa vegetal
$ 4.56
Cumple

Tipos de azúcares en helados con grasa vegetal



Carbohidratos y grasas en helados con grasa vegetal



Laboratorio ProfeCO Reporta

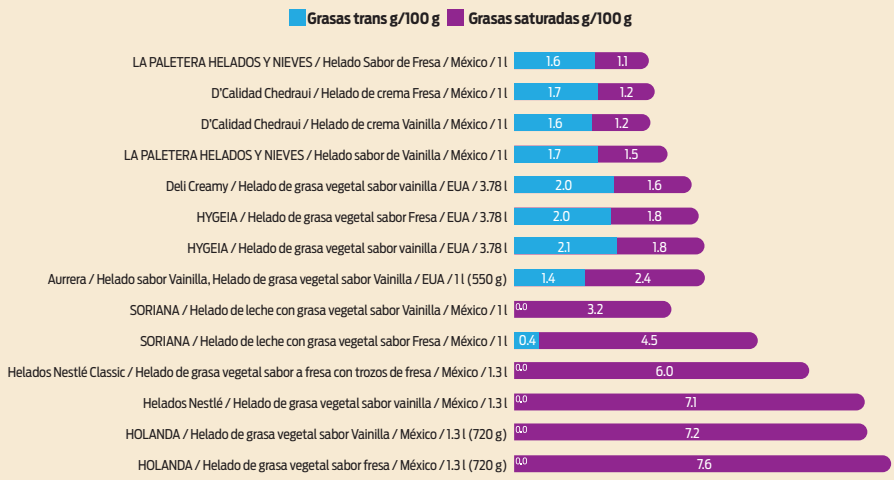
Helados de grasa vegetal

Helados de grasa vegetal de Vainilla

Marca	Aurrera	HOLANDA	Helados Nestlé	HYGEIA	SORIANA
Denominación / País de origen	Helado sabor Vainilla, Helado de grasa vegetal sabor Vainilla / EUA	Helado de grasa vegetal sabor vainilla / México	Helado de grasa vegetal sabor vainilla / México	Helado de grasa vegetal sabor vainilla / EUA	Helado de leche con grasa vegetal sabor Vainilla / México
Presentación	1 l (550 g)	1.3 l (720 g)	1.3 l	3.78 l	1 l
Información comercial	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Peso de 1 bola de helado promedio (g)	44.6	50.8	38.7	41.1	40.8
Proteína (g/100 g)	2.4	2.5	2.2	2.2	2.8
Grasa (g/100 g)	7.4	8.0	7.7	6.8	6.0
Carbohidratos (g/100 g)	18.8	25.9	24.9	21.4	21.0
Contenido energético (kcal/100 g)	151	185	177	156	149
Composición de ácidos grasos	Presenta grasa vegetal y grasa butírica	Presenta grasa vegetal	Presenta grasa vegetal	Presenta grasa vegetal	Presenta grasa butírica y grasa vegetal
Costo por 100 gramos de producto	$ 4.09	$ 4.58	$ 6.01	$ 3.53	$ 5.49
Calidad sanitaria	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple

EL APORTE CALÓRICO POR CADA 100 GRAMOS (ENTRE DOS O TRES BOLAS) DE HELADO ESTÁ ENTRE 114 Y 273 CALORÍAS

Grasas saturadas y grasas trans en helados con grasa vegetal



Deli Creamy	D'Calidad Chedraui	LA PALETERA HELADOS Y NIEVES
Helado de grasa vegetal sabor vainilla / EUA	Helado de Crema Vainilla / México	Helado Sabor de Vainilla / México
3.78 l	1 l	1 l
Completa	Su denominación es incorrecta, ya que no incluye que contiene grasa vegetal. No declara grasa saturada ni azúcares en tabla nutrimental	Su denominación es incorrecta, ya que no incluye que contiene grasa vegetal
42.1	39.3	39.5
1.8	1.5	1.5
7.3	5.4	6.0
19.0	24.4	20.0
149	114	124
Presenta grasa vegetal	Presenta grasa vegetal	Presenta grasa vegetal
$ 4.09	$ 4.74	$ 5.03
Cumple	Cumple	Una muestra tuvo más coliformes de los permitidos

El helado es, en esencia, un conjunto de pequeños cristales de agua o líquido congelados; su consistencia la determina el tamaño de sus cristales de hielo. Es por ello que para elaborar la nieve —ya sea batiendo a mano cada determinado tiempo, agitando con recipientes sumergidos en hielo y sal, o utilizando batidoras con compresores—, implica que conforme la mezcla se vaya congelando, se agite para evitar que se formen cristales grandes, es decir, trozos de hielo. El constante movimiento durante la refrigeración permite no sólo que todo el líquido se congele en pequeños cristales, sino que se vuelva una mezcla "airosa"; ambos le dan la característica suave y cremosa al helado

Laboratorio ProfeCO Reporta

Helados a granel y light

Helados a Granel

Marca		Sin Marca	Sin Marca
Denominación		Helado de Fresa	Helado de Vainilla
Presentación		A granel	A granel
Peso de 1 bola de helado promedio (g)		45.0	47.7
Proteína (g/100 g)		1.34	1.79
Grasa (g/100 g)		5.72	9.53
Carbohidratos (g/100 g)		24.41	24.67
Contenido energético (kcal/100 g)		154	192
Perfil de azúcares (g/100 g)	Fructosa	0.56	0.26
	Glucosa	0.58	0.37
	Sacarosa	14.57	17.29
	Lactosa	2.16	3.99
Composición de ácidos grasos		Presenta grasa vegetal	Presenta grasa vegetal
Costo por 100 gramos de producto		$ 9.65	$ 9.83
Grasas trans (g/100 g)		1.39	2.41
Grasas saturadas (g/100 g)		1.68	2.64
Calidad sanitaria		Cumple	Cumple

Helados de Vainilla light

Marca	Member's Mark
Denominación / País de origen	Helado de Crema vainilla Light / EUA
Presentación	1.65 l
Información comercial	Completa
Peso de 1 bola de helado promedio (g)	43.5
Proteína (g/100 g)	3.9
Contenido energético (kcal/100 g)	157
Composición de ácidos grasos	Característico grasa butírica
Costo por 100 gramos de producto	$ 7.83
Calidad sanitaria	Cumple

RECUERDA QUE EL LÍMITE DE INGESTA DIARIA DE AZÚCAR SUGERIDO POR LA OMS ES DE 12 CUCHARADITAS (90 g) DE AZÚCAR AL DÍA; PERO RECOMIENDA REDUCIR LA INGESTA DIARIA DE AZÚCAR A LA MITAD: SÓLO 6 CUCHARADITAS DIARIAS (45 g)[1]

[1] BBC Mundo. (5 de marzo de 2014). "La OMS recomienda reducir a la mitad la cantidad de azúcar en la dieta". BBC Mundo. Consultado el 7 de mayo de 2014, en http://www.bbc.co.uk/mundo/ultimas_noticias/2014/03/140305_ultnot_azucar_salud_amv.shtml

DATOS HELADOS

¿Se te antojan?

- EL RECONOCIDO CHEF INGLÉS HESTON BLUMENTHAL SIRVIÓ DE POSTRE DURANTE VARIOS AÑOS, EN SU RESTAURANTE THE FAT DUCK, UN HELADO DE HUEVOS CON TOCINO, QUE SE DICE TUVO MUCHO ÉXITO

- EN JAPÓN SE PUEDE ENCONTRAR HELADO DE PESCADO, ANGUILA, CACTUS, PULPO, CAMARÓN, MOSTAZA, ENTRE OTROS

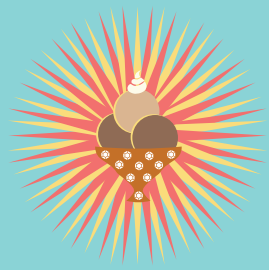
- EN MÉXICO LOS HAY DE AGUACATE, MEZCAL, CHAMOYADA, SAL DE MAR, CHOCOLATE CON PIMIENTA Y NO PUEDEN FALTAR LOS QUE AÑADEN LICORES COMO TEQUILA O MEZCAL

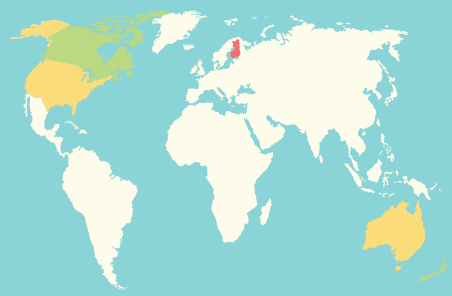
- EN OTRAS PARTES DEL MUNDO LOS HAY DE CURRY, FRESAS BALSÁMICAS, ESPAGUETI CON QUESO, SALSA TABASCO Y DE CARBÓN AROMATIZADO

EL ORIGEN DEL HELADO UNOS SE LO ATRIBUYEN A PERSIA, OTROS AFIRMAN QUE SE CREÓ EN CHINA

El helado más caro del mundo[2]

LO SIRVE EL RESTAURANTE SERENDIPITY 3, EN NUEVA YORK, CUESTA 25,000 DÓLARES, ES ELABORADO CON 28 TIPOS DE CACAO DE 14 DIFERENTES PAÍSES, CUBIERTO POR UNA LÁMINA DE 5 GRAMOS DE ORO COMESTIBLE DE 23 QUILATES Y PRESENTADO EN UNA COPA CHAPADA EN ORO DECORADA CON DIAMANTES





Países más heladeros
(LITROS PER CÁPITA AL AÑO)[3]

AUSTRALIA 17.9
NUEVA ZELANDA 15.8
ESTADOS UNIDOS 14.2
FINLANDIA 12.5
CANADÁ 10.5

¡EN MÉXICO SÓLO CONSUMIMOS 1 LITRO PER CÁPITA AL AÑO!

LA MEJOR TEMPERATURA PARA SERVIR EL HELADO ES ALREDEDOR DE

-7 °C, Y LA DE CONSERVACIÓN ES DE -17 °C

Fuente: José Luis Muñoz Gil, aficionado y experto en helados

SE CREE QUE MARCO POLO, EN SUS VIAJES POR EL ORIENTE (SIGLOS XIII Y XIV), DOCUMENTÓ LAS TÉCNICAS CHINAS PARA ELABORAR HELADO CON LECHE Y LAS INTRODUJO A ITALIA, POR ESO EL GELATO ES TAN POPULAR EN ESTE PAÍS. SE LE ATRIBUYE A CATALINA DE MÉDICI, LA DIFUSIÓN Y EXPANSIÓN DEL CONSUMO DE HELADO AL RESTO DE EUROPA, EN EL SIGLO XVI

[2] Según el libro Guiness Records.
[3] Estadísticas de consumo a nivel mundial http://www.mundohelado.com/helados/estadisticas.htm

Laboratorio ProfeCO Reporta

NO OLVIDES

Conservar adecuadamente los helados:

Si ya sabemos que el helado es un alimento muy calórico y fuente de grasas, su consumo moderado tal vez nos permita tener por varios días producto fresco en nuestro refrigerador. Siendo así, te damos algunas recomendaciones básicas para que permanezca listo para consumirse el tiempo que decidas mantenerlo en el congelador de casa:

1. El helado es de las últimas cosas que debes comprar antes de ir a casa. Una vez ahí, debe ser de los primeros productos en entrar al refrigerador.
2. De ser posible, usa bolsas o cajas térmicas, como hieleras, para transportar el helado.
3. La temperatura ideal del refrigerador para mantener el helado es de -18° centígrados o menos.
4. Como con todos los productos que compras, revisa su etiqueta para conocer los detalles de su composición e ingredientes; ahí también figura la fecha de caducidad, el modo de conservación y los ingredientes.
5. Antes de servir, el helado debe atemperarse, por lo que es importante sacarlo del congelador unos minutos antes para que llegue a la mesa con una temperatura óptima de consumo.

6. Como consecuencia del punto anterior, hay que intentar sacar a la mesa la cantidad justa de helado para evitar que pase tiempo de más fuera del refri y sufra alguna contaminación.
7. Para congelar de nuevo el helado hay que hacerlo en envases cerrados y en un congelador limpio y preferentemente sin placas de hielo, ya que estas aumentan las probabilidades de contaminación.

Bridget Jones tenía razón

Según notas de prensa de noviembre pasado, un estudio realizado en Londres por la Antica Gelateria del Corso y avalada por neurocientíficos del Instituto de Psiquiatría de Londres encontró que **el helado transmite una sensación de bienestar psicofísico**, trae recuerdos de la infancia y emociones, reduciendo así el nivel de estrés y angustia, produciendo el mismo placer que cuando escuchas tu música favorita.

El estudio arrojó además que el helado con sabor a chocolate ayuda a subir la moral, el de cereza y pistacho permite relajarse, el de café o tiramisú renueva energías y el de vainilla es ideal para reconfortarse después de un día difícil. A partir de los resultados obtenidos, se recomienda el consumo de helados especialmente a personas mayores de 40 años, a modo de recompensa por las victorias diarias, y a los adolescentes, para relajarse ante sus constantes cambios emocionales.

El mito de la garganta enferma

*** Con infección en la garganta, ¿es verdad que comer helado o tomar líquidos fríos ayuda a mejorar más pronto?**
Lo ideal es tomar líquidos fríos o a temperatura ambiente, así es. La comida caliente puede irritar la garganta adolorida.

*** Evita jugos que tengan picantes agregados o sean altos en contenido ácido como el jugo de naranja, limón, uva o tomate. Intenta beber un consomé o un caldo salado, porque la sal puede ayudar aliviando el dolor de garganta.**

*** Comer un helado puede ser menos doloroso. Mastica hielo o helado de agua para que tu garganta esté húmeda y fresca. Elige líquidos que también provean nutrientes, como jugos de fruta o vegetales, te, y evita refrescos y café.**

Resultados y conclusiones

- En general, todos los helados analizados cumplieron con la norma de referencia *NMX-F-714 COFOCALEC-2012*
- Ya que la leche las contiene por naturaleza, **las grasas saturadas están presentes en los helados analizados**; sin embargo, también las encontramos en los elaborados con grasa vegetal, en mayor o menor cantidad, dependiendo de la marca (ver tablas)
- Según cada fabricante, el contenido de carbohidratos va de **5.3** a **20.7 gramos por 100 gramos** de helado, dato a considerar cuando se consume en exceso, ya que las altas cantidades de hidratos de carbono (sobre todo por la presencia mayoritaria de la sacarosa) se almacenan en el cuerpo en forma de grasa
- Uno de los productos **a granel** no cumple con los contenidos mínimos de proteína que solicita la *NMX-F-714-COFOCALEC-2012* para venderse como helado
- El producto **LA PALETERA HELADOS Y NIEVES / Helado Sabor de Vainilla / México / 1 l** presentó más coliformes totales de los permitidos por la norma sanitaria, que establece un máximo de 100 unidades formadoras de colonia por gramo de alimento. El dato es indicador de un mal manejo sanitario
- En cuanto a requisitos de etiquetado, la marca **D'Calidad Chedraui / Helado de Crema Vainilla / México / 1 l** y **LA PALETERA HELADOS Y NIEVES / Helado Sabor de Vainilla / México / 1 l** tienen su denominación incorrecta, pues no incluyen que contienen grasa vegetal. Algunas otras marcas presentan falta de información respecto de lo que solicita la norma en cuanto a la tabla nutrimental
- El **aporte calórico** por cada 100 gramos (entre dos o tres bolas) de helado está entre **114** y **273 calorías**, dependiendo de cada marca
- El producto **Helado de Crema Vainilla Light**, de la marca **Member's Mark**, aporta 157 calorías, pero existen otras marcas sin ostentarse como light con aportes calóricos menores o similares

Recomendaciones

- Recuerda que en el mercado se comercializan diferentes tipos de helado: elaborados con grasa de leche o con grasas vegetales. Lee la etiqueta y elige aquel que vaya de acuerdo con tus gustos y necesidades
- Antes de adquirir un helado, verifica que esté congelado y se encuentre bien cerrado
- Es de suma importancia que leas las etiquetas y revises las tablas nutrimentales, principalmente el aporte energético, teniendo en cuenta el tamaño de las porciones para no llevarte sorpresas. Ten presente que también existen los helados light, los cuales, aunque tienen un aporte energético inferior respecto de su marca convencional, comparado contra otras su aporte calórico puede ser similar o incluso mayor
- Aunque el helado es rico en grasa y azúcares, hay que considerar que estos alimentos son propiamente un postre y no forman parte de los alimentos básicos de la dieta. Recuerda que ningún alimento por sí solo engorda; lo más importante es encontrar el balance energético global, es decir, considerar las calorías que se consumen y las que se gastan según las actividades que se realizan

Laboratorio ProfeCO Reporta

Resumen

Los más grasosos:

- **Häagen-Dazs** Helado de crema sabor Vainilla 20.7 g/100 g
- **Häagen-Dazs** Helado de crema de Fresa 18.1 g/100 g
- **Extra Special** Helado de Leche con Vainilla Francesa 17.8 g/100 g

Los que contienen más azúcar:

- **Helados Nestlé Classic** Helado de grasa vegetal sabor fresa con trozos de fresa 22.7 g/100 g
- **Häagen-Dazs** Helado de crema de Fresa 20.9 g/100 g
- **Dass** Premium Ice Cream Vainilla 20.3 g/100 g

Los más densamente calóricos:

- **Häagen-Dazs** Helado de crema sabor vainilla 273 kcal/100 g
- **Häagen-Dazs** Helado de crema de Fresa 265 kcal/100 g
- **Extra Special** Helado de Leche con Vainilla Francesa 214 kcal/100 g

Los que más pesan (por bola de helado):

- **Häagen-Dazs** Helado de crema de Fresa 57.1 g
- **Häagen-Dazs** Helado de crema sabor vainilla 52.7 g
- **HOLANDA Helado** de grasa vegetal sabor vainilla 50.8 g

Los más proteicos:

- **BLUE BELL** Helado de Crema sabor a Vainilla 4.4 g/100 g
- **Häagen-Dazs** Helado de crema de Fresa 3.9 g/100 g
- **Häagen-Dazs** Helado de crema sabor vainilla 3.8 g/100 g

Su precio oscila entre los $ 27.18 y los $ 3.38 pesos por cada 100 g

Hasta 20.7% de su peso es grasa y hasta 22.7% es azúcar

¡Antes de abrir tu cartera, compara y elige!

Aprovecha y ahorra

QUIÉN ES QUIÉN EN LOS PRECIOS

Con este programa puedes comparar precios de más de 2,300 productos diarios en 20 ciudades del país. Inscríbete, registra tu lista del súper y descubre qué establecimiento te conviene.

@r_consumidor | @profeco
Consumidor Inteligente
www.profeco.gob.mx
revistadelconsumidor.gob.mx
consumidor.gob.mx

La fuerza del consumidor

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

Champú para perros

● Rendimiento: 200 ml ● Tiempo de preparación: 20 minutos ● Caducidad: 1 año

Ingredientes

- 2 cucharadas de agua (30 ml)
- 1 cucharada de glicerina pura (15 ml)*
- 1 cucharadita de alcohol cetílico (5 g)*
- 1 cucharada de lauril sulfato de sodio (10 g)*
- Taza de texapón No. 5 (lauril éter sulfato de sodio, 125 ml)*
- 1 cucharada de creolina*

* Estos ingredientes se consiguen en droguerías.

Utensilios

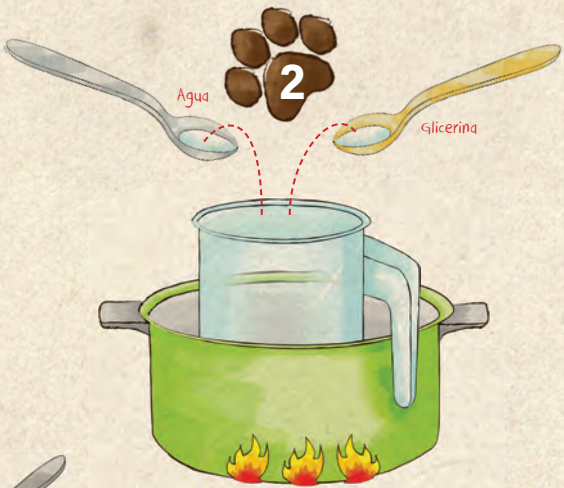
- 1 cacerola
- 2 tazones de vidrio con capacidad de 1 litro cada uno
- 2 abatelenguas
- Cubrebocas
- Guantes de hule
- Embudo
- Botella de plástico

¿Quieres saber más Tecnologías Domésticas Profeco? Visita nuestro canal en YouTube: youtube.com/profecotv

1

Pon al fuego una cacerola con agua hasta, aproximadamente, un tercio de su capacidad.

2

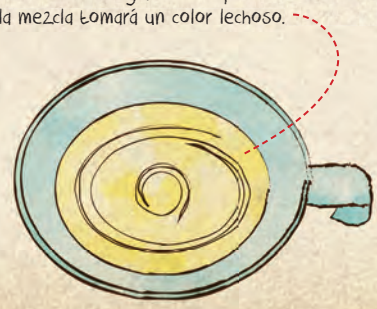


En cuanto comience a hervir, coloca dentro un tazón de vidrio para hacer un baño maría y agrega las dos cucharadas de agua, la glicerina y el alcohol cetílico.

Es recomendable ponerte el cubrebocas para realizar este paso

3

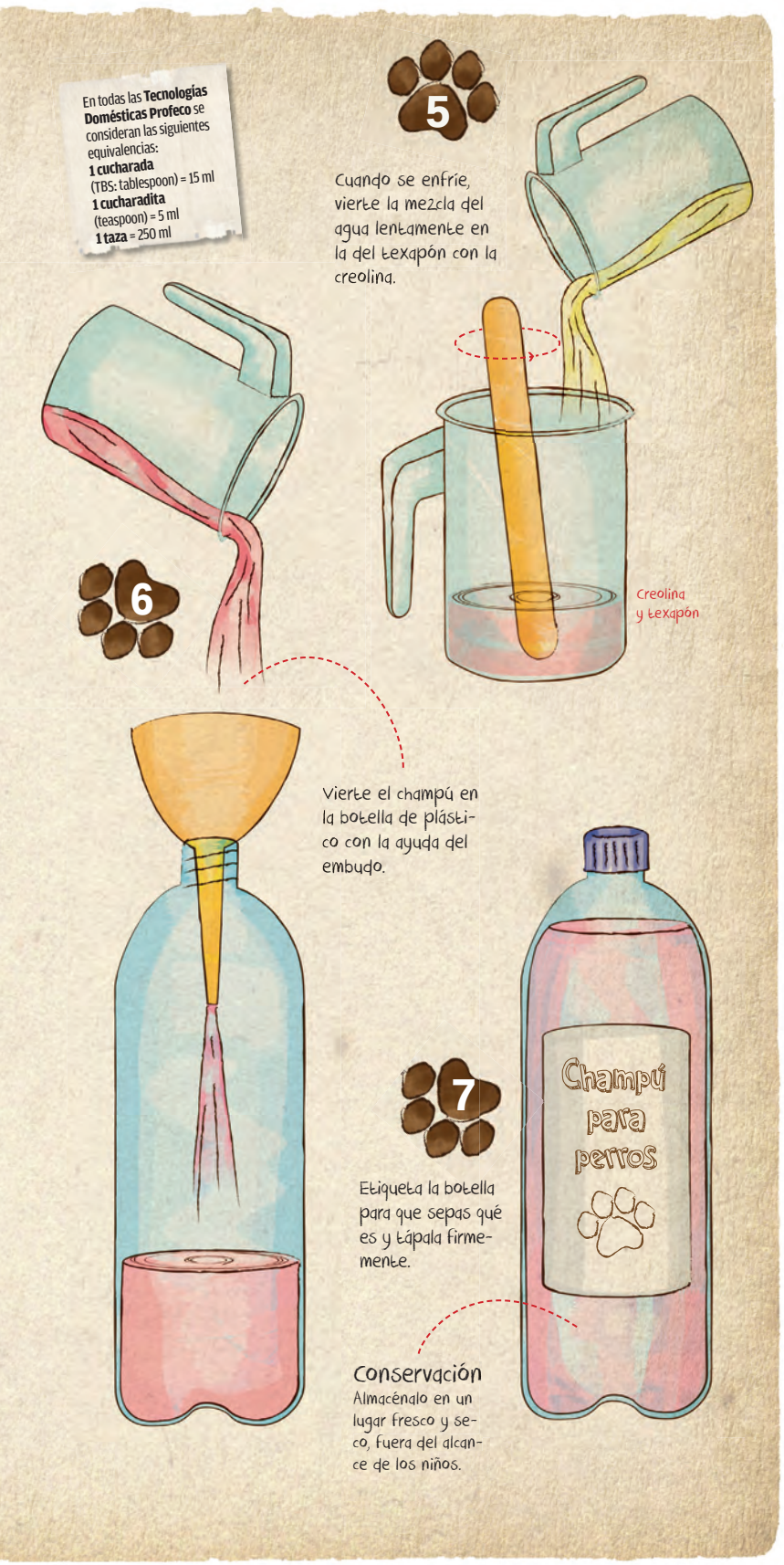
En cuanto este último ingrediente se haya fundido, añade el lauril sulfato de sodio, agitando suavemente para no formar espuma. Una vez que emulsione el alcohol cetílico, retira la mezcla del fuego; sabrás que habrá emulsionado porque la mezcla tomará un color lechoso.



4

En otro tazón añade el texapón y mezcla suavemente con la creolina.

En todas las **Tecnologías Domésticas Profeco** se consideran las siguientes equivalencias:
1 cucharada (TBS: tablespoon) = 15 ml
1 cucharadita (teaspoon) = 5 ml
1 taza = 250 ml



Recomendaciones

- Aunque es posible conseguir la glicerina pura en farmacias, te recomendamos visitar las grandes droguerías para adquirirla a un precio más económico
- Si nunca has trabajado con lauril sulfato de sodio, te aconsejamos utilizar un cubrebocas para que no irrite tus mucosas. Aunque no es un producto tóxico, puede provocarte tos o estornudos
- Debido a que el champú contiene creolina, es conveniente utilizar guantes al momento de bañar a tu perro
- Tu champú lucirá de un color blanquecino debido a la creolina. Puedes omitirla en su preparación, pero debes tomar en cuenta que su función en la fórmula es de antipulgas

En cabeza ajena

Existen dueños que, arrastrados por la publicidad de productos para el cabello, deciden compartir las bondades de su champú o acondicionador con su mascota. Sin embargo, más allá de hacerle un bien, pueden estarle haciendo daño. Los productos de higiene para humanos pueden provocar desde irritación hasta lesiones en su piel debido a las diferencias que existen entre nuestros pH.

Salud es belleza

El champú para perros, además de brindarle un pelaje de campeonato, también le ayudará a mantenerse sano. A diferencia de la nuestra, la piel de los perros posee microorganismos "buenos" que le ayudan a defenderse de otros que podrían dañarlo, convirtiéndose en una barrera natural contra enfermedades. Pregunta al veterinario qué producto le conviene más a tu mascota.

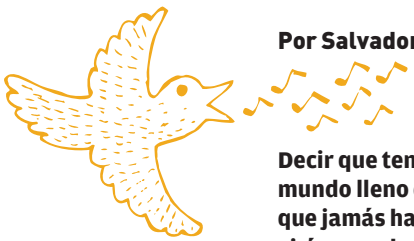
Te invitamos a ver **Tecnología Doméstica Profeco**, un programa de televisión que se transmite todas las semanas en **Revista del Consumidor TV**, donde podrás descubrir secretos y consejos para elaborar productos útiles. Consulta la programación de televisión en tu localidad.

Ahorro
hasta 30% del precio del producto comercial

Validación técnica del maestro en Ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra

Curaduría de papá

Por Salvador Leal



Decir que tener un hijo te abre un mundo lleno de sorpresas y cosas que jamás habías pensado que vivirías es, al mismo tiempo una obviedad y una declaración que se queda corta. Desde las cosas más superficiales (los llantos a las tres de la mañana, la hora del baño, la hora de la comida, los primeros pasos, su sonrisa) hasta las que alcanzan un nivel de profundidad metafísica (los llantos a las tres de la mañana, la hora del baño, la hora de la comida, los primeros pasos, su sonrisa), volverse "el papá de alguien" rebasa cualquier cosa que puedas leer, ver en películas o escuchar de otros papás que se te han adelantado. No hay como vivirlo.

Como papá, poco a poco vas desarrollando ese sexto sentido para distintas situaciones ("esa mesa está muy picuda", "esa puerta se abre muy fácilmente", "ese florero está muy en la orilla"), y siempre quieres acercarle a tu hijo las herramientas suficientes (podría decir "las mejores", pero creo que pecaría de ingenuo) para que disfrute este mundo en el que le tocó vivir. Supongo entonces que la tarea de papá se convierte en algo muy semejante a un curador. Alguien que por el hecho de haber estado más tiempo en este mundo, haber estado más expuesto a la vida y por ya saber controlar esfínteres —en algunos casos—, cree saber cuáles son las cosas que quiere que influyan en su hijo y lo pone en contacto con ellas.

"Oye", me dirá un lector impaciente, "¿y en algún momento vas a hablar de consumo cultural? Yo creo que no te invitaron a escribir esta columna para que platicaras de tu hijo, ¿o sí? Es la **Revista del Consumidor**, no *BBTips*: al punto, papacito, al punto". Pues sí, como justamente estaba por decirles, me confieso como un profundo amante de la música y creo que compartir música con alguien es una de las sensaciones que acercan almas y forjan relaciones eternas. ¿Qué mejor que tener la posibilidad de hacerlo con la pequeña bola de carne que vino a trastocar tus días y tus noches? Si a tu novia/esposa/pareja le quemaste un CD para mostrarle tu amor, ¿a poco no te suena de lo más natural ahora hacer listas de reproducción en el iPod para el hijo/a que ahora comparten?

Así pues, a las semanas de enterarme de que iba a ser papá, comencé a buscar música infantil en cuanto lugar pude para que estuviera lista cuando el niño llegara a casa. Sin embargo, descubrí con tristeza que las opciones musicales para un niño mexicano del siglo XXI son verdaderamente limitadas. ¿Qué tanto? Pues con decirles que terminé digitalizando mis acetatos de los Hermanos Rincón para cubrir la falta de oferta de música infantil. ¿A poco Elmo, Tatiana, Lagrimita y Costel, la Granja de Trepsi, Barney y las canciones de las caricaturas de los canales Nickelodeon, Baby First, BabyTV o Disney Channel no cuentan?, se preguntarán. Y mi respuesta es que no.

Creo que la gran diferencia entre los distintos tipos de música para niños está precisamente en la invitación al consumo que hace cada una de ellas. Si la música que escucha tu hijo usa instrumentos de verdad, arreglos musicales divertidos y letras creativas que fomentan la imaginación, entonces es una música que lo invitará a consumir más música en el futuro.

Si, por el contrario, la música que le acercas a tus hijos es música hecha al aventón, con un sintetizador, efectos de sonidos chafas y dos que tres voces medio afinadas, eso significa que la música te está invitando a consumir todo, menos música. Es decir: la caricatura, el peluche, la obra de teatro, el concierto, las burbujitas, la mochila y la cobijita con la imagen del personaje en cuestión.

Sí, es cierto que ya fue el Día del Niño, pero estas recomendaciones son para esos padres preocupados por compartir sus gustos con sus hijos, porque la cultura es un producto que los niños deben consumir todo el año. Y música, como les decía, de buena calidad y con temáticas acordes a su edad. Porque sólo el niño que aprende primero de flores, nubes, elefantes y tortugas va a estar preparado para aprender otras cosas después.

Busquen a los ya mencionados Hermanos Rincón, a Cri-Crí, desde luego, pero también a María Elena Walsh, Kitzia y Gabriela, Margarita Robleda, Marta Gómez, y para niños más grandes, Luis Pescetti o los Patita de Perro. Ahora que si quieren intensear con la música tradicional mexicana, el Colegio de México vende una antología de la lírica infantil mexicana en CD llamada *Naranja dulce, limón partido,* y el Conafe de la SEP tiene una colección notable de la música que cantan y bailan los niños de cada región de nuestro país.

Fuera de la antología del Colmex y Conafe, todos los demás los encuentran en su tienda de discos de su preferencia, ya sea física (MixUp, Sanborns, Gandhi) o virtual (iTunes, Spotify, Rdio), y en una emergencia, hasta en YouTube sin costo alguno. Seleccionar con cuidado la música que escuchan nuestros hijos no sólo será bueno para ellos, sino que también nos beneficiará a nosotros a largo plazo, porque serán canciones que los niños escucharán una y otra y otra y otra vez. ¡Ah, las delicias de la paternidad!

LA CULTURA ES UN PRODUCTO QUE LOS NIÑOS DEBEN CONSUMIR TODO EL AÑO

Salvador Leal. Economista. Una vez pagó 34 pesos por unos chicles en el aeropuerto. Que después de eso ahora escriba en la **Revista del Consumidor**, demuestra que el destino tiene un gran sentido del humor.

LAS DENUNCIAS QUE SE ATENDERÁN MEDIANTE EL USO DE LA APLICACIÓN SON:

PROFECO en 30

ESTABLECIMIENTO PARTICIPANTE

FOLIO

1. Aplica **cargos extras** o incorrectos
2. **DISCRIMINA** o se reserva derecho de admisión
3. **Incumple** promociones
4. Bebidas fuera de las normas
5. **No entrega notas** o comprobantes
6. **NO EXHIBE PRECIOS** de alimentos y/o bebidas
7. No **respeta precios** exhibidos
8. **Obliga** el pago de propina
9. **Obliga el consumo** mínimo o por botella

PROCESO DE ATENCIÓN AL CONSUMIDOR

1. Usuario de teléfono inteligente con app **Profeco en 30** y contraseña previamente inscrito, envía denuncia

2. Una vez recibida la denuncia, la aplicación asigna un número de folio y se genera una orden de verificación y/o conciliación para que personal de **Profeco en 30** acuda al establecimiento.

MOTIVO DENUNCIA

MOTIVO DENUNCIA

3. El verificador acude al lugar de la denuncia en **30 minutos**

4. INICIA PROCESO CONCILIATORIO

5. Se genera el acta de conciliación

4. INICIA PROCESO DE VERIFICACIÓN

5. De ser el caso se inicia el procedimiento por infracción a la ley o medida de apremio, generando un número de expediente

La fuerza del consumidor

PROFECO

@profeco | @profeco2
facebook.com/profeco
Tel. 55 68 8722 | 01 800 468 8722

Este año, el caricaturista más popular de nuestra historia celebra su 80 aniversario

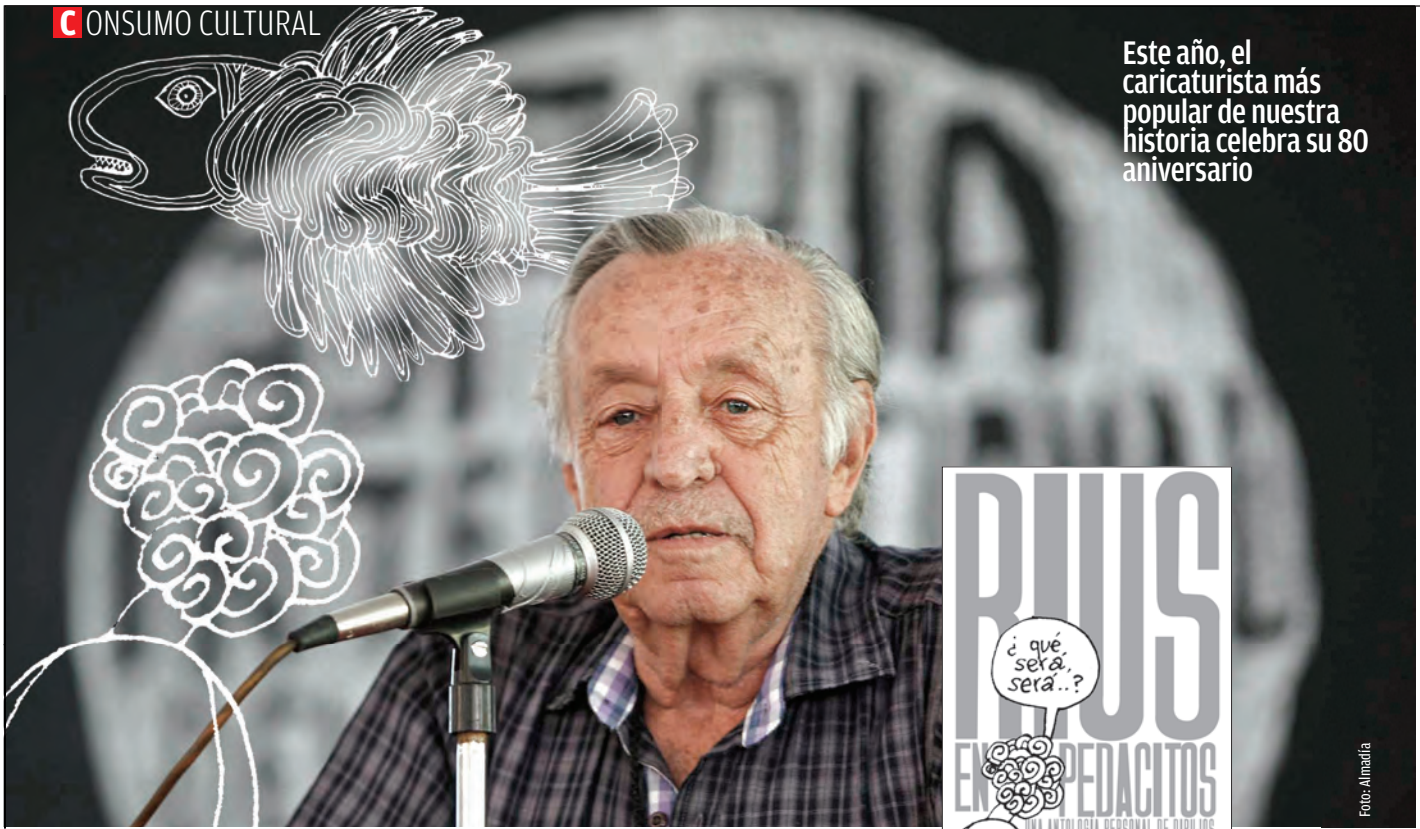


Foto: Almadía

RIUS POR RIUS

Mis confusiones. Memorias desmemoriadas

Rius

Grijalbo, 2014

Haciendo gala del desenfado, Rius se desnuda y desglosa los episodios que formaron al autor y al hombre que actualmente es: desde la pobreza que vivió en su niñez hasta el día en que conoció al Che Guevara o a Diego Rivera; su incursión como ilustrador en una pequeña publicación y la más deliberada al medio periodístico nacional; su amistad y enemistad con sus colegas dibujantes; sus fobias, aversiones, filias y gustos políticos, culturales y sociales; los personajes que ha creado y a los que les dio y le han dado vida; sus gustos literarios y musicales; sus fracasos matrimoniales, su método de trabajo y anécdotas editoriales... ultimadamente: los secretos del oficio que ha ejercido durante seis décadas.

Rius en pedacitos. Una antología personal de dibujos

Rius

Almadía, 2014

En esta antología personal de dibujos, Eduardo del Río nos dice lo que piensa y comparte las páginas de sus libretas, el diario de campo donde registra sus hallazgos. Escenas de la vida cotidiana, objetos que cobran vida, la historia mexicana y sus posibles desatinos, homenajes a la imaginación, mínimos bestiarios, la sátira de esta sociedad tan nuestra. Cada dibujo habla sin palabras, o mejor dicho, con otras palabras cuyos trazos se extienden por la página y dejan una huella donde la reflexión y la risa se emparejan. Dice Rius que la realidad, la patria, nuestra vida, son tal y como las vemos, pero que resultan más divertidas si les ponemos imaginación, y si de paso dudamos un poquito de ellas.

LIBROS

Fanatic Wars

Marcel Rius. Trilce, 2013

Marcel Rius documenta la pasión y recopila historias e imágenes de fanáticos mexicanos de la legendaria película de George Lucas. En sus fotografías se contrasta al personaje y al humano, en el lugar donde viven o trabajan, en un paralelismo que va de la tierra a las galaxias más lejanas.

Un hombre enamorado (Mi lucha, tomo II)

Karl Ove Knausgård. Anagrama, 2014

De ser hijo a ser padre. Este es el paso del autor en la segunda parte de las seis que conforman *Mi lucha*. Knausgård escribe con una veracidad punzante sobre los instantes que componen una vida, la de un hombre que anhela con igual intensidad la soledad y el amor.

En el bosque

Katie Kitamura. Sexto Piso, 2014

En el precario equilibrio de una sociedad colonial que podría ser cualquiera y ninguna y que ha empezado a cambiar, Katie Kitamura entrelaza de manera magistral el derrumbe de dos mundos, el colonial y el familiar, plasmando en su novela aquella idea de que el colonialismo es ante todo un fenómeno mental.

CINE

Cómo entrenar a tu dragón 2

(EUA – 2014)
Dirección: Dean DeBlois
Actúan: Gerard Butler, Jay Baruchel, Craig Ferguson, Kristen Wiig, America Ferrera, Cate Blanchett

Han pasado cinco años desde que Hipo y Chimuelo unieron a vikingos y dragones en la Isla de Berk. Mientras Astrid, Patán Mocoso y el resto de la pandilla se retan a carreras de dragones, el inseparable par explora nuevos mundos. Cuando una de sus aventuras los lleva a descubrir una cueva de hielo que es hogar de nuevas especies de dragones y de un misterioso piloto, los dos amigos se encuentran en el centro de una batalla para proteger la paz, pues Drago Bludvist erige un ejército de dragones para adueñarse del mundo. Hipo y Chimuelo deberán luchar por lo que creen, pues sólo ellos tienen el poder de cambiar el futuro de hombres y dragones.

Jersey Boys

(EUA – 2014)
Dirección: Clint Eastwood
Actúan: Christopher Walken, John Lloyd Young, Erich Bergen, Vincent Piazza, Micheal Lomenda, Freya Tingley, Jeremy Luke, Kathrine Narducci

¿Cómo es que cuatro chicos de la clase trabajadora de Nueva Jersey se convirtieron en uno de los mayores fenómenos del pop en la historia de la música? Tras el éxito del galardonado musical de Broadway, la cinta de Clint Eastwood muestra la formación, el éxito y el rompimiento del famoso cuarteto de los sesenta, The Four Seasons.

Sólo los amantes sobreviven

(Reino Unido, Alemania, Francia, Chipre, EUA – 2013)
Dirección: Jim Jarmusch
Actúan: Tom Hiddleston, Tilda Swinton, Mia Wasikowska, John Hurt, Carter Logan

Una historia de vampiros, músicos, escritores y amantes que viven en lugares muy diferentes, de París a Tanger, pasando por Detroit, buscando algo que justifique su aburrimiento. Todos beben sangre comprada en hospitales, hasta que un lío les impide tener provisiones, por lo que harán lo que sea para sobrevivir.

DVD Y BLU-RAY

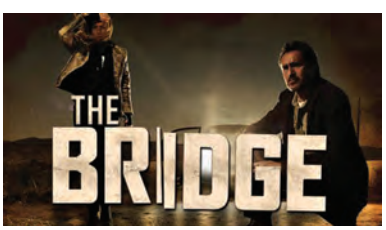
Small Time

Protagonizada por Christopher Meloni, Dean Norris y Bridget Moynahan, esta comedia sigue el rito iniciático de un adolescente en su paso a la adultez, en el que intercambia su educación superior por un empleo en el lote de autos de su padre.

Joe

Joe Ransom es un exconvicto con una reputación que inspira terror en quienes le rodean. Gary Jones, por su parte, es un joven proveniente de una familia disfuncional. Juntos establecen un lazo de mutuo aprendizaje y profunda calidad humana.

SERIES



The Bridge

Diane Kruger y Demián Bichir son los protagonistas de este drama que sucede en la frontera de Texas y Chihuahua. Ambos detectives –una americana y el otro mexicano– unen sus esfuerzos para detener a un asesino serial, en una investigación imbuida de corrupción y violencia. Este verano se estrena la segunda temporada, y la primera sale a la venta en DVD y Blu-ray.

APPS

Vine.co

Recientemente la red social de videos de seis segundos, Vine, lanzó su sitio web para que cualquiera, no sólo usuarios, pueda tener acceso a sus videos. Ahora, la página permite búsquedas más sencillas, acceso a listas y contenido especial. El hecho de que no requiera inscribirse hace de Vine un competidor cercano de YouTube y otras redes como Twitter, Snapchat o Facebook.

Pixifly

Esta *app* permite buscar fotografías públicas de Instagram por día o fecha, usando un mapa como interfaz. Funciona con Google Places API, por lo que, según la búsqueda especificada, desplegará todas las fotos tomadas a cierta distancia del punto establecido. Los usuarios pueden elegir entre "Ahora" o un día y una hora específicos durante los últimos ocho meses.

EVENTOS PARA JUNIO DE 2014

Teatro
La doncella ponzoñosa
de Martín López Brie
Director de escena: Alicia Martínez Álvarez
Con: Vladimir Bendixen, Yukari Hirasawa, José Ponce, Martín Pérez, Jéssica Gámez, Norma Duarte, Sofía Beatriz López, Jimena Delgadillo, Ruth R. Rosales y Guillermo González Islas

Dos hermanas son educadas por su madre para vengarse de una tiranía de príncipes. La hermana menor es criada con veneno de alacranes y envenena a quien la toca. La mayor es guía y mentora de su hermana, pues conoce la misión de acabar con aquellos que destruyeron a su pueblo. Al conocer la doncella su condición y descubrirse intocable, se da cuenta de que nunca podrá tener amor. Finalmente se enamora y se niega a concluir la venganza; sin embargo, el príncipe acepta morir de amor en brazos de su bella doncella.

Sábados y domingos, del 5 de abril al 29 de junio, 12-13.30 h
Costo: $ 80 (50% estudiantes, maestros, INAPAM, tarjetas Maestros a la Cultura y Sépalo)
Centro Cultural del Bosque
Paseo de la Reforma y Campo Marte s/n, col. Polanco V Sección, Ciudad de México

Exposiciones
El arte barroco en la Nueva España

A mediados del siglo XVII inicia en la Nueva España el periodo barroco, el cual se extendería hasta fines del siglo XVIII. Los pintores del paso del siglo XVII al XVIII, en especial los hermanos Juan y Nicolás Rodríguez Juárez, ejecutaron obras de gran delicadeza y emotividad. Esta pintura de mayor suavidad, pincelada suelta, contornos difusos y colorido moderado, preparó el camino de los pintores del siglo XVIII, entre ellos el oaxaqueño Miguel Cabrera, Francisco Antonio Vallejo y José de Alzíbar.

27 de marzo al 30 de diciembre, 10-18 h
Costo: $ 30 (Entrada libre los martes, entrada libre a socios, estudiantes, maestros y personas de la tercera edad presentando su credencial vigente)
Museo de Arte de Querétaro
Allende Sur 14, col. Centro, Querétaro

Cultura digital
Thaifthai: scratch! moog! haack!
Con: Roxana Barraza VjThai, Media Selectah

Cada noche tiene como punto de partida un documental invitado, que muestra el contexto, las herramientas, las técnicas y los artistas precursores del nacimiento de la cultura electrónica. A partir de eso, se exhibe una curaduría de videos con piezas de artistas y pioneros de la música electrónica, como pretexto para fomentar una reflexión y un diálogo entre la comunidad. Cuenta con la participación especial de Roxana Barraza (VjThai) y un artista invitado para compartir su visión y experiencia.

25 de junio, 19-21 h
Entrada libre
Centro de las Artes de Monterrey
Av. Fundidora, interior Parque Fundidora s/n, esquina con Adolfo Prieto, col. Obrera
Monterrey, Nuevo León
Más información: (81) 8344 4903

CARTELERA
JUNIO 2014

Conferencia sobre la lluvia

http://www.cnteatro.bellasartes.gob.mx/
Funciones 6 y 7 de junio
Teatro Bicentenario - León. León, Guanajuato. Escrita por Juan Villoro

Un bibliotecario se presenta al lugar en el que dictará una conferencia fundamental: la lluvia y su relación con la poesía amorosa. De pronto, se percata de que ha perdido sus anotaciones, iniciando una disertación literaria que se entrevera con los laberintos de su propia intimidad, mezclando, de manera fascinante, el tema de su conferencia y la confesión de sus secretos personales. Una irónica y entrañable reflexión sobre la vida de los libros y el caudal de emociones que estos despiertan.

Foto: Sergio Carreón

Ennio Morricone en concierto

www.auditorio.com.mx/web/ennio-morricone-en-concierto/
Auditorio Nacional, Ciudad de México
18 de junio, 20.30 h

Músico y compositor de bandas sonoras y piezas de películas como: *El bueno, el malo y el feo*, *Cinema Paradiso*, *La misión*, *Kill Bill*; dirigirá sus obras más representativas acompañado de la Orquesta Sinfónica de las Américas, conformada por 187 músicos. Su producción musical incluye más de cien piezas, compuestas desde 1946 a la fecha, con las que ha recibido 27 discos de oro y siete de platino, tres Globos de Oro, un premio Grammy, un premio del Cine Europeo, un León de Oro por toda su carrera y el Oscar Honorífico. En el 2009 recibió el grado de Caballero de la Orden de la Legión de Honor de la República Francesa.

Eventos proclives a cambios sin previo aviso

6º Festival de Cine de Durango

http://cinemexicanodurango.org/
Durango, Durango
4 al 8 de junio

El Festival de Cine Mexicano de Durango comenzó en 2009 para llenar un hueco en los espacios de exhibición del cine nacional en este estado, por lo que se ha convertido en un referente de los festivales de cine en el país. Tiene secciones de competencia para producciones mexicanas en distintas ramas, talleres de formación y la segunda edición del jurado joven, que califica producciones participantes.

Fiesta de la Música

http://qacontent.edomex.gob.mx
69 municipios del Estado de México, 21 de junio

Esta fiesta surgió en Francia en 1982 para difundir la música. En ella participan cientos de músicos aficionados voluntarios, aparte de la organización de conciertos gratuitos.

En Toluca se presenta en distintos foros, así como en los 18 Centros Regionales de Cultura del estado y en las explanadas municipales de Nopaltepec Ecatepec, Papalotla, Atlautla, Ayapango, Chalco, Valle de Bravo, Nepantla, Nextlalpan, Teotihuacán, Nezahualcóyotl, entre otras.

Artes plásticas

Eduardo Sarabia – Exposición
> 15 de mayo al 17 de agosto
> Instituto Cultural Cabañas, Guadalajara, Jalisco

Danza

Stanton Welch – Divergence, Australian Ballet
> 25 de junio, 18.30-20.30 h
> Centro Cultural del Bosque – Sala CCB, Ciudad de México

Música

Sarah Yang. Recital
> 8 de junio, 17-19 h
> Palacio de Bellas Artes, Ciudad de México

Teatro

Cartas de amor a Stalin
> Función: 23 de junio
> XIII Festival de la Ciudad de Villahermosa. Villahermosa, Tabasco

Zoe. Tour Programaton

http://zoetheband.com/tour/
Tampico/13 de jun. • Cuautitlán Izcalli/20 de jun. • Querétaro/21 de jun. • Puebla/27 de jun. • Pachuca/28 de jun.

Continúa la parte mexicana de la gira por 16 países con más de 80 conciertos en Estados Unidos, México, Sudamérica y España. Este álbum fue grabado en los estudios Sonic Ranch en Texas y producido por Phil Vinal. En palabras de la banda, él ha sido uno de los productores que los ha sacado de su área de confort y los impulsa a crear cosas únicas.

Festival del Caballo, Arte y Vino, Ensenada 2014

http://www.diadelcaballo.com/sitio/index.php
Viñedos Adobe Guadalupe, Ensenada, Baja California
8 de junio

Versátil y atractivo festival familiar con 12 años de tradición que presenta exhibiciones de las artes ecuestres en todas sus disciplinas, combinadas con buen vino, arte y gastronomía del Valle de Guadalupe, en Ensenada. Participan jinetes y caballos de la zona que durante el año preparan sus animales para exponerlos en una fiesta inolvidable.

11º Festival Ópera en la Calle

http://www.operadetijuana.org/index.php/2013-05-27-17-45-48/festivales-opera-calle
Tijuana, Baja California
Domingo 22 de junio, col. Altiplano, 1ª sección
Domingo 29 de junio, Cecut (explanada)
Sábado 5 de julio, col. Libertad, Calle 5ª

La magia, el color y la belleza de la ópera al aire libre en la 11ª edición del festival que se ha convertido en una celebración del canto. Chicos y grandes conviven en el mismo espacio en el contexto más popular que se pueda imaginar. Presentaciones de orquestas infantiles, espectáculo de títeres, danza contemporánea y fragmentos de las óperas *La Bohème*, *El barberito de Sevilla*, *Bastian y Bastiana*, *Las bodas de Fígaro* y, como espectáculo principal, escenas de *Turandot*, de Puccini. Participan solistas de nivel internacional, coros y orquestas invitados.

Seis retos para convivir con tus abuelos

¿Estás listo para enfrentar los desafíos y demostrar que eres el mejor adalid de la diversión?

Las experiencias que vives con tus abuelos te acercan a ellos, pues son momentos compartidos que a la larga recordarás con cariño. Ya sea que los tengas cerca o que vivan en otra ciudad, con un poco de buena voluntad y creatividad puedes disfrutarlos y compartirles tu afecto y admiración

★ ¿Cómo hacerlo?

- Realicen todos o alguno de los desafíos, dependiendo de su disponibilidad para hacerlos. Entre más actividades hagan, más divertido será
  - Los seis retos duran varios días; guarden los resultados de cada uno para acumular buenas memorias en compañía
- Si puedes, juégalo con tus abuelos maternos y luego con los paternos
  - También puedes jugar con otros adultos mayores, ya sea un tío abuelo, otro familiar, un amigo que sea como de la familia, o incluso con tus padres
- Invita a hermanos o primos una vez que tú y los mayores aprendan a jugar
  - Al final platiquen sobre lo que hicieron en cada reto y compártanlo con la familia para que todos sepan quiénes son los mejores en eso de pasarla bien

Teléfono rojo

Márquense por teléfono, intercambien ideas de cosas por hacer. Gana la más original y divertida.

El reto del día

Pasen todo un día haciendo actividades que les gusten.

- Pinten un mural en una cartulina, plasmando lo que han hecho durante el día.

Foto

Toma fotos de actividades que te gustaría hacer con ellos, usa la cámara de un teléfono celular o cualquiera que tengas a la mano.

De vuelta al pasado

Escríbeles una carta a mano sobre algún recuerdo que tengan juntos. Gana la más divertida.

- Quien la envíe por correo normal también gana.

Historia ilustrada

Pídele a tus abuelos que te cuenten acerca de lo que hacían cuando eran jóvenes. Escucha atentamente y dibuja cómo te imaginas esas historias.

¡Todos a bordo!

Organicen una actividad en familia: un juego, una obra de teatro, un día de campo o lo que se les ocurra.

El final del juego ★

Al haber completado la mayoría de los retos se conocerán más y mejor; además, seguramente encontrarás muchos gustos e intereses que te identifican con tus adultos mayores.

¡Enhorabuena! Disfruta hoy lo que compartes con otros para que tu vida siempre esté llena de buenas experiencias.

Gráfico: Bruno Piña

EL TURNO DE

Ángel Boligán

El caricaturista cubano-mexicano Ángel Boligán Corbo labora como editorialista e ilustrador de varias publicaciones mexicanas y mundiales. Ha sido galardonado con más de 120 premios y menciones en distintos concursos alrededor del orbe y recientemente fue invitado al Festival de Cannes

¿Qué hiciste con tu primer sueldo?
Eso fue hace ya muchos años; algo para la casa... En ese entonces no era qué comprarme, sino qué había para comprar, seguro algo útil, porque no había la opción.

¿Cómo eres para comprar?
A veces voy al supermercado, pero solamente cuando es muy necesario, porque yo duro como 20 minutos bien y luego ya no veo nada, se me juntan los colores, las marcas y ya no entiendo nada. Entonces calculo cuándo tengo que ir; sé dónde está cada producto y voy a lo que voy, porque si no me estreso. No me gusta ir de tiendas, sólo cuando necesito algo.

¿Qué opinas sobre cómo funciona el consumo en México?
Constantemente somos bombardeados por la publicidad, esos anuncios manipulan. Las necesidades no siempre son realistas. Yo me resisto a esas manipulaciones. A mi hijo sí lo consentíamos, pero tratamos de inculcarle conciencia y alejarlo del consumismo.

¿Cómo influyó tu educación cubana en tu manera de consumir?
Yo agradezco esa formación porque allá vivíamos con lo que necesitábamos, nunca fuimos consumistas porque no podíamos; éramos campesinos y teníamos un extra por lo que cultivábamos con nuestro trabajo y con aquello vivíamos bien. Al venir a México me encontré con un sinfín de productos y la publicidad que te hace pensar que realmente necesitas todo eso; pero justo porque yo vengo de un país donde no hay esas cosas, sé que no son necesarias. Eso le he transmitido a mi hijo que creció aquí.

¿Qué es para ti una buena caricatura?
Una gran caricatura tiene un buen equilibrio entre el contenido y la forma. Si tienes una gran idea y no la logras transmitir a través del dibujo, se queda coja; si no se queda en un gran dibujo y nada más. Para que impacte hay que tener en cuenta los colores, la composición. La caricatura es plástica, es gráfica, no es tan sencilla como parece; para que te dé un efecto fuerte tiene que ver la composición, que no haya elementos superfluos, que la mirada del espectador vaya en la dirección que el autor quiere.

Cuéntanos cómo ha sido tu experiencia como colaborador en la Revista del Consumidor.
Desde antes de trabajar con **Profeco**, el tema del consumo ha sido recurrente en mi trabajo, así que para mí la **Revista del Consumidor** es un lugar lógico. Ha habido un respeto mutuo que a mí me encanta, pues tengo el espacio y la completa libertad para expresar mis ideas.
El año pasado **Profeco** me organizó una exposición en el lobby de la Secretaría de Economía con una excelente curaduría y catálogo, la más grande que he tenido en México.

¿Cómo valoras lo que has vivido en este país?
Para los cubanos México es un hermano, crecimos viendo películas mexicanas y escuchando música mexicana, y viceversa. Al venir fue redescubrir lo que yo imaginaba desde niño, y ver a los mexicanos escuchando música cubana. Somos lo mismo, me sentí muy identificado, excepto con el picante. Desde aquí he viajado y tenido exposiciones en muchos países, lo cual ha sido maravilloso. Aquí he realizado la mayor parte de mi obra. Me siento en casa.

Foto: Sandra García

Registro Público para Evitar Publicidad

Si **no quieres recibir llamadas publicitarias** a tu casa, oficina o celular, **inscribe tus números en el RePEP.**

- En el DF, Guadalajara y Monterrey, marca al **9628 0000**, o al **01 800 962 8000** en el resto del país, las **24 horas**, los **365 días** del año.
- Si pasados **30 días** de estar inscrito, una empresa vuelve a llamarte, denúnciala al Teléfono del Consumidor: **5568 8722** en el DF y zona metropolitana, o **01 800 468 8722** en el resto del país.
- Tú decides de quién quieres recibir publicidad, **Profeco** te respalda.

REGISTRO PÚBLICO PARA EVITAR PUBLICIDAD

LA PRIVACIDAD ES TU DERECHO

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

Queremos ser tu más apasionado amor de verano

Enamórate de esta promoción:

Suscríbete por **$250**

y recibe hasta la puerta de tu casa

12 números por el precio de 10

Llama al **5516 6612** o **5212 0468** desde el DF y zona metropolitana
o al **01 800 468 8722** (larga distancia sin costo) para más información.

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

Platillo

SABIO PROFECO

Las siguientes recetas integran en un solo plato, de forma inteligente y deliciosa, todos los nutrientes necesarios para llevar una dieta equilibrada. Durante el mes de junio daremos la bienvenida al verano. Y qué mejor forma de hacerlo que con dos recetas ideales para disfrutar los días estivales. Se trata de un delicioso chop suey de pollo y una vigorizante ensalada de pasta con alubias.

¡Buen provecho!

El PSP está avalado por la nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco
y elaborado por el chef Julio Romagnoli

Frutas y verduras de temporada

¿Sabes qué frutas y verduras son características de este mes?

Frutas

- Ciruela
- Chabacano
- Durazno
- Higo
- Limón
- Mamey
- Mango
- Manzana
- Melón
- Papaya
- Pera
- Piña
- Plátano
- Sandía
- Toronja
- Uva

Verduras

- Acelga
- Aguacate
- Ajo
- Berro
- Calabacita
- Cebolla
- Col
- Coliflor
- Chayote
- Chícharo
- Ejote
- Elote
- Espinaca
- Jitomate
- Lechuga
- Nopal
- Papa
- Pepino
- Tomate
- Verdolaga
- Zanahoria

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

156
CHOP SUEY DE POLLO

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN: 488 kcal * Proteínas 29 g * Grasa 24 g * Fibra dietética 6 g * Colesterol 48 mg

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 1 pechuga de pollo deshuesada y sin piel (500 g), cortada en tiras cortas y delgadas
- 3 zanahorias (300 g) cortadas en julianas muy finas
- 2 calabacitas (290 g), retira el centro y corta en julianas muy finas
- 250 g de germinado de soya
- 1 chayote (240 g) pelado y cortado en julianas muy finas
- 1 trozo de col (180 g) finamente rebanada
- 12 cebollitas de cambray (180 g) en rebanadas delgadas
- 150 g de ejotes cortados en julianas muy finas
- 150 g de champiñones finamente rebanados
- 2 dientes de ajo (4 g) triturados
- 1 taza de arroz (190 g) cocido al vapor, sin freír y sin sal
- 1 cucharada de fécula de maíz (10 g)
- 6 cucharadas de salsa de soya (60 ml) o al gusto
- ½ taza de aceite (120 ml)
- Una pizca de azúcar
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. En un recipiente mezcla la salsa de soya, los dos dientes de ajo y la pizca de azúcar. Marina ahí las tiras de pollo de 45 minutos a 1 hora dentro del refrigerador.
2. En un *wok* u otro recipiente similar, calienta el aceite y sofríe las verduras, comenzando por la zanahoria y los ejotes; añade después el chayote, la col y la cebolla; por último, la calabacita y los champiñones.
3. Cuando la calabacita esté tierna, retira todos los vegetales del fuego y escurre bien el aceite. Reserva por separado aceite y vegetales.
4. En el mismo recipiente, calienta 3 cucharadas del aceite reservado y sofríe el pollo junto con la salsa hasta que se vea bien cocido por todos lados.
5. En la mezcla de aceite restante frío –o en unas cucharadas de caldo de pollo si no es suficiente–, diluye la fécula de maíz y vierte sobre el pollo, junto con la soya germinada y el resto de los vegetales.
6. Integra todo con movimientos envolventes. Verifica la sazón (es probable que no requiera sal, sólo pimienta). Tapa y deja a fuego medio hasta que los brotes de soya se cuezan, alrededor de 5 a 6 minutos.
7. Sirve bien caliente con el arroz blanco cocido al vapor.

Fotos: José Rodríguez **Chef**: Julio Romagnoli

157
ENSALADA DE PASTA CON ALUBIAS

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN: 545 kcal * Proteínas 25 g * Grasa 21 g * Fibra dietética 4 g * Colesterol 24 mg

INGREDIENTES (6 RACIONES)

> 300 g de pasta mediana al gusto, cocida al dente y escurrida con agua fría
> 1 taza de alubias (180 g) remojada y cocida previamente, enjuagada con agua fría
> 2 jitomates medianos (440 g) sin semilla y partidos en cubos
> 1 taza de elote desgranado (150 g), cocido
> 1 pimiento verde (125 g) cortado en cuadritos
> 90 g de tallo de apio, pelado y en medias lunas
> 1 trozo de cebolla (60 g) finamente picada
> Hojitas de menta picadas al gusto
> 300 g de queso panela en cuadritos
> ¾ de taza de yogur natural (180 g)
> ¾ de taza de media crema (180 g)
> 1 cucharadita de mostaza (5 g) (opcional)
> 2 cucharadas de aceite de oliva (20 ml) o el de tu preferencia
> Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. En un *bowl* grande coloca la pasta e incorpora las alubias cocidas. Añade dos cucharadas de aceite de oliva y mezcla cuidadosamente. Reserva.
2. Aparte, revuelve la media crema con el yogur y la mostaza. Salpimienta al gusto y refrigera.
3. En otro recipiente, incorpora los vegetales y mezcla cuidadosamente. Reserva.
4. Sirve la pasta con las alubias y encima la mezcla de verduras. Adorna con los trocitos de queso y baña con la salsa de crema y yogur. Espolvorea las hojitas de menta, ¡y disfruta!

El **chef Julio Romagnoli** es propietario de Romagnoli Restaurante, ubicado en la colonia Condesa de la Ciudad de México. Contáctalo en **romagnoli.restaurante@hotmail.com**

DIRECTORIO de delegaciones

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

OFICINAS CENTRALES

Av. José Vasconcelos 208, colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc, México DF.

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)

Consulta o compra la **Revista del Consumidor**, adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo. Lunes a viernes de 9 a 18 horas.

DELEGACIONES PROFECO

AGUASCALIENTES

Juan de Montoro #103, col. Centro, CP 20000, Aguascalientes. Tel. (01 449) 915 9460 y 915 1082

BAJA CALIFORNIA

Guadalupe Victoria #9440, edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, col. Zina del Río, CP 22320, Tijuana. Tel. (01 664) 684 8795

Subdelegación: Palacio Federal Mexicali, Manzana 11, Lote 76 de Calzada Independencia y Av. De los Pioneros #1005, CP 21000, Mexicali. Tel. 557 3084 y 557 3085

BAJA CALIFORNIA SUR

Jalisco s/n, esq. Francisco I. Madero, col. Pueblo Nuevo, CP 23060, La Paz. Tel. (01 612) 125 3887

CAMPECHE

Av. 16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, col. Centro, CP 24000, Campeche. Tel. (01 981) 811 0672, 816 6002

COAHUILA

Blvd. Venustiano Carranza #2879, col. La Salle, CP 25240, Saltillo. Tel. 416 5445, 415 9556 y 416 7544

Subdelegación: Av. Matamoros #1285 Poniente, col. Centro, CP 27000, Torreón. Tel. 712 6406 y 716 9674

COLIMA

José Antonio Torres, esq. Av. Rey Colimán #402, col. Centro, CP 28000, Colima. Tel. 314 6949, 312 7991 y 92

Subdelegación: Balvino Dávalos #54, esq. Carrillo Puerto, col. Centro, CP 28200, Manzanillo. Tel. 332 9180 y 332 9107

CHIAPAS

Blvd. Serra Rojas #1090, edificio anexo de la Torre Chiapas, Sección A, Nivel 1, Col. Paso Limón, CP 29095, Tuxtla Gutiérrez. Tel. (01 961) 602 5943

Subdelegación: 8.ª Avenida Sur #46, col. Centro, CP 30700, Tapachula de Córdova y Ordóñez. Tel. 626 7501

CHIHUAHUA

Ramírez #2007, esq. Calle 22, col. Pacífico, CP 31030, Chihuahua. Tel. (01 614) 437 0770

Subdelegación: Benjamín Franklin #3220, centro comercial Plaza de Las Américas loc. 7-A, col. Anillo Envolvente del Pronaf, CP 32315, Cd. Juárez. Tel. (01 656) 613 5093, 613 5089 y 613 5087

DISTRITO FEDERAL

Centro (Benito Juárez, Gustavo A. Madero, Cuauhtémoc, Azcapotzalco): Dr. Carmona y Valle #11, 4º y 5º piso, col. Doctores, CP 06720. Tel. (01 55) 5578 1771

Oriente (Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Azafrán #18 1er piso, col. Granjas México, del. Iztacalco, CP 08400. Tel. (01 55) 2636 0311

Poniente (Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo): Toltecas #23, esq. Calle 10, col. San Pedro de los Pinos, CP 01180. Tel. 5273 9745, 5272 9847 y 5272 7511

Sur (Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan, Coyoacán y Xochimilco): Blvd. Adolfo Ruiz Cortines #5323, col. Isidro Fabela, del. Tlalpan, CP 14030. Tel. 5528 2293, 5528 4771, 5528 7419, 5528 7829 y 5528 8435

DURANGO

Zaragoza #110 Sur, col. Centro, CP 34000, Durango. Tel. 825 3322 y 27

ESTADO DE MÉXICO

Naucalpan: Av. 3 #47, entre Av. De las Torres y Blvd. Toluca, col. Fraccionamiento Industrial Naucalpan, CP 53370. Tel. 5576 6375 y 5576 6028

Nezahualcóyotl: Calle La Cucaracha #293, esq. Dr. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, CP 57000. Tel. 5743 5746, 5112 2741 y 5743 7866

Tlalnepantla: Mario Colín #56, col. Centro, CP 54000. Tel. 5390 7539, 5390 8309 y 5390 9784

Toluca: Calle Santos Degollado Oriente #103, col. Centro, CP 50000. Tel. 215 7070 al 72, 215 5198 y 213 6372

Ecatepec: Av. Hank González #50, Mza. 44, pasillo 29 (Center Plaza Ecatepec), col. Valle de Anáhuac, CP 55210. Tel. 5774 5006

GUANAJUATO

Calle 5 de Mayo #341, col. Obregón, CP 37320, León. Tel. 716 6044, 716 5682 y 716 6808

Subdelegación: Av. Guerrero #1385, esq. Francisco Sarabia, col. Moderna, CP 36690, Irapuato. Tel. 635 2414 y 15

GUERRERO

Av. Costera Miguel Alemán #304, col. Centro, CP 39300, Acapulco. Tel. 483 1558, 483 5885 y 483 9363

Subdelegación: Av. Vicente Guerrero #112, col. Centro, CP 40000, Iguala. Tel. 332 7450 y 51

HIDALGO

Av. Cuauhtémoc #700 esq. Pasaje a la Iglesia La Villita, col. Revolución, CP 42060, Pachuca. Tel. 714 0636, 714 0690 y 714 3419

JALISCO

Calle Marsella #49 (entre calle Pedro Moreno y Morelos), 2.º piso, Sector Juárez, col. Americana, CP 44160, Guadalajara. Tel. 3615 7383, 3615 7393 y 3616 7667

MICHOACÁN

Blvd. García de León #1908, col. 5 de Diciembre, CP 58280, Morelia. Tel. 315 6150, 315 6307 y 315 6255

MORELOS

Av. Morelos No. 277, Col. Centro, CP 62000, Cuernavaca. Tel. 314 5918 al 22 y 314 5877

NAYARIT

Av. México Sur #142, col. Centro, CP 63000, Tepic. Tel. 212 3457, 210 2525 y 213 6541

NUEVO LEÓN

Av. Profesor Moisés Sáenz #602, col. Mitras Centro, CP 64460, Monterrey. Tel. 8347 4849 y 8347 8222

OAXACA

Heroico Colegio Militar #1109, planta alta, col. Reforma, CP 68050, Oaxaca de Juárez. Tel. 513 4141, 513 4555 y 515 1478

PUEBLA

Calle 19 Sur #506, desp. 103, col. La Paz, CP 72160, Puebla. Tel. 232 6700, 246 1522 y 246 5861

QUERÉTARO

Constituyentes Oriente #102, planta baja y local 13, col. Quintas del Márquez, CP 76047, Querétaro. Tel. 223 5722, 223 5723 y 223 6263

QUINTANA ROO

Av. Coba lotes 9 y 11, planta alta, manzana 8, supermanzana 22, col. Centro, CP 77500, Cancún. Tel. 884 2634, 887 2877 y 884 2701

Subdelegación: Av. Juárez por 45 Sur, local 8 (interior Plaza Papagallos), col. Centro, CP 77710, Playa del Carmen. Tel. 803 1261 y 879 4484

SAN LUIS POTOSÍ

Librado Rivera 215 y 225, col. Del Valle, CP 78200, San Luis Potosí. Tel. 841 2500 al 03

SINALOA

Blvd. Francisco I. Madero #744 Poniente, col. Centro, CP 80000, Culiacán. Tel. 712 5848, 713 0742 y 716 0906

SONORA

Oaxaca #150, col. Centro, esq. con Escobedo, Edificio San Enrique CP 83000, Hermosillo. Tel. 214 9393 y 213 8618

Subdelegación: Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, col. Centro, CP 85000, Ciudad Obregón. Tel. (01 644) 415 2588

TABASCO

Carmen Cadena de Buendía #133, col. Nueva Villahermosa, CP 86070, Villahermosa. Tel. 312 3795, 314 1575, 314 3122 y 314 5699

TAMAULIPAS

Juan B. Tijerina #925, esq. Nicolás Bravo, col. Centro, CP 87000, Ciudad Victoria. Tel. 312 9471, 316 1357 y 312 2296

Subdelegación: Blvd. Morelos #475-A, altos, col. Andaluzas, CP 88630, Reynosa. Tel. 922 7769, 922 7770 y 922 5460

Subdelegación: Av. Hidalgo #5004, 1.er piso, local 1 y 3, col. Sierra Morena, CP 89210, Tampico. Tel. 213 2432, 213 4764 y 213 7050

TLAXCALA

Calle 33 #203, col. Loma Xicoténcatl, CP 90070, Tlaxcala. Tel. 462 7835, 462 2022 y 462 9990

VERACRUZ

Av. Salvador Díaz Mirón #2880, esq. con Calle Salubridad, col. Fraccionamiento Moderno, CP 91918, Veracruz. Tel. 100 3891, 94 y 97

Subdelegación: Calle Cánovas #2, col. Centro, CP 91000, Xalapa. Tel. 812 4382, 817 3796 y 817 3359

YUCATÁN

Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, CP 97000, Mérida. Tel. 928 5966, 923 6320 y 924 2466

ZACATECAS

Calle Fernando Villalpando #214, col. Centro Histórico, CP 98000, Zacatecas. Tel. 922 0460, 922 0611 y 922 8561

visita: revistadelconsumidor.gob.mx